



# 2026年度 食育普及講座

参加費  
無料

親子で楽しくクッキング♪親子と一緒に料理をしてみませんか？  
「つくるって楽しい!」「野菜っておいしい!」を体験できる教室です。  
包丁が初めてでも大丈夫♪食改(しょっかい)さんがやさしくサポートします。

## 食改(食生活改善推進員)とは？

食改さんは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食育活動や健康づくりを行っているボランティア団体です。子どもから高齢者までの幅広い世代の健康づくりを応援しています。



日程	テーマ	メニュー(予定)	対象	会場
7/30(木)	やさいと なかよしクイズ	じゃがいものニョッキ ～豆乳トマトクリームソース～ はんぺんツナサラダ バナナ蒸しケーキ	つくば市 在住の親子 (4～6歳)	茎崎交流 センター別館
7/31(金)				小野川交流 センター
8/19(水)	コツコツ育て よう!丈夫な骨	カラフルまぜ寿司 切干大根とコーンのサラダ オートミールフルーツヨーグルト	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	大穂保健 センター
8/20(木)				桜保健 センター
12/26(土)	つくって知ろう! 茨城の郷土料理	汁まで飲める!けんちんうどん すみつかれ スイートポテト	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	豊里交流 センター
12/27(日)				大穂交流 センター

※内容は変更になる可能性があります。

時間  
持ち物  
(各回共通)

**10:15～13:00** (10:00受付開始)

白米1人半合・エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物

申込み

申込期間内に右記二次元コードからお申し込みください。  
(いばらき電子申請・届出サービスを利用)



● 講座に関する質問やキャンセル連絡等は健康増進課までお問い合わせください。

問い合わせ先 つくば市 こども・保健部健康増進課 [研究学園1-1-1]  
☎029(883)1111(代) (平日8:45～16:30)