

親子で楽しく
クッキング

2025年度 食育普及講座

しよっかい

食改さん(食生活改善推進員)とは、市民の皆さんの健康づくりを担っているボランティアの方です。食改さんが食事のポイントや調理方法をご紹介します。お子さんの健やかな成長のために、親子で毎日の食生活について学んでみませんか。



日程	テーマ	メニュー (予定)	対象	会場
8/17(日)	みんなで楽しく 食べよう 共食のすすめ	手作り餃子 麦ごはん 中華スープ フルーツ寒天ゼリー	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	筑波 交流センター
12/25(木)				ふれあいプラザ
7/28(月)	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)	桜保健センター
8/26(火)				小野川 交流センター
8/17(日)	おいしくたのしく 減塩のコツ	手作り無塩パン うまみたっぷりミネストローネ 甘酒ヨーグルト	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	豊里 交流センター
12/26(金)				大穂 保健センター

※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

申込み期間内(ホームページで案内)に
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)



実施団体
つくば市食生活改善推進員協議会



問合せ つくば市保健部健康増進課
029(883)1111 (代表) (平日8:45～16:30)