

パパッとつくれて栄養満点！

YORII KENKO弁当をつくる

料理教室

たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ

※この写真は実際つくる献立のイメージです

健康
からだに
やさしい！

簡単
シンプルな
調理法！

時短
忙しくても
つくれる！

働き世代
大歓迎!!



参加費 無料！

12月12日(土)

午前10時30分～午後1時30分
（受付10時15分～）

MENU

- ごはん(胚芽精米入り)
- 豆腐ハンバーグ
- なすとパプリカの甘酢炒め
- 小松菜としらすの海苔和え
- かぼちゃサラダ
- みかんゼリー

場　所：保健福祉総合センター(ユウネス) 2階 調理実習室

対　象：町内在住・在勤で18歳～65歳未満の方

定　員：16人(申込多数の場合は抽選)

講　師：日本栄養大学 栄養学部 教授 衛藤 久美 先生(講話)
町管理栄養士(調理実習)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・飲みもの

申し込み：11月5日(木)午前9時～11月24日(火)午後5時に
電子申請・届出サービスからお申し込みください。

その他：
- 食物アレルギーの対応は行っていません。
- 抽選結果は、11月27日(金)までに申込時に登録されたメールアドレス宛てにお知らせします。
抽選に関するお問い合わせにはお答えできません。
- 当選後、やむを得ずキャンセルする場合は、必ず12月4日(金)までに健康づくり課へご連絡ください。

お申し込みはこちら

問い合わせ　寄居町 健康づくり課　048-581-8500