

げんき キッズ クッキング
元気になる KIDS COOKING!



つく みそしる
おむすび作りとお味噌汁

平成28年 11月26日 土 10:00—12:00

会場 清水交流センター 調理室

対象 こども（小学生未満のお子様は保護者の方と一緒にご参加ください。）

材料費 300円 申込締切：11月23日（水）



おむすび作り

青森の美味しいお米、毎日食べてますか？
おむすび作りには大切なポイントがあります。
生命力あふれるお米で作るおむすびを食べて
元気な体を作りましょう。



お味噌汁

手作り味噌が、美味しい季節になりました
かつお節と昆布でとるスペシャルなだしと
野菜を使ってお味噌汁を作りましょう。
だしの香りと味を、楽しんでくださいね。



元気になる
KIDS COOKING

ごはんを中心とした「日本型食生活」は
健康的で栄養バランスに優れています。
元気な体づくりと将来の生活習慣病予防
のため、「日本型食生活」を取り入れて
みませんか。



持ち物

- ・エプロン・三角巾・手拭き用タオル
- ・ふきん（食器をふきます）



食材は米、味噌、塩、かつお節、昆布、季節の野菜です。
子ども達の健康を考え、旬の素材や吟味した食材を使用します。
（卵・乳製品は使いません。）



お申込み
お問合せ

お電話またはE-mailでお申し込みください。
（工藤・090-9747-7480）
E-mail : hanakafamily@gmail.com

美育・食育 はなか 検索

