

令和6年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座

料理教室シリーズ① 親子料理教室

栄養バランスの良い食事を楽しく作ろう！

宇都宮短期大学食物栄養学科では、ライフステージに合わせて自己や家族のためのおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく、料理教室をシリーズで開催しています。今年度も3回開催予定です。

第1回目は、子どもと一緒に楽しく作れる栄養バランスのとれた簡単な料理を作ります。夏休みは、猛暑の中あっさりした食事になりやすく、カルシウムや食物繊維などの栄養素が不足しがちです。そこで、簡単にでき、おいしく、これらの栄養素も十分摂れる料理を準備しました。栄養バランスのとれた食事は偏食や肥満を予防する効果も期待でき、健康な心身を育む上でとても大切です。親子で話をしながら一緒に作り、調理の楽しさや食事内容の重要性を知る絶好のチャンスです。皆さまのご参加をお待ちしています。



☆メニュー☆

- ・夏バテ解消ちらし寿司
- ・トマトとカッテージチーズのサラダ
- ・かんたん胡麻和え
- ・フルフルゼリー

※メニューは食材の仕入れ状況により変更されることがあります。

日時 令和6年8月24日（土）10時30分～13時

場所 宇都宮短期大学（宇都宮市下荒針町長坂3829）

3号館 1階調理実習室

講師 本学食物栄養学科 専任講師 土橋 典子

助手 井澤 莉佳

内容 【実習】夏休み親子のための料理教室

定員 親子20組（先着順） お子様5歳～小学6年生

※5組以上で開催します。

受講料 1人700円（資料・材料代込、当日会場にて徴収）

受講申込締切日 令和6年8月15日（木）

※当日は、筆記用具、室内用シューズ（安全のためスリッパはお控えください。）

エプロン、三角巾、ハンドタオル等のご用意をお願いいたします。

申込書および申込み方法・案内図（裏面へ）

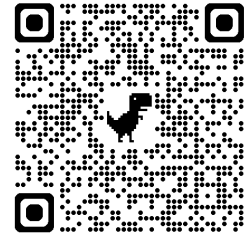
料理教室シリーズ① 親子料理教室

栄養バランスの良い食事をたのしく作ろう！

お申し込み用

申 込 書

QR コード



<https://forms.gle/hW2VBzeacDguqrWL6>

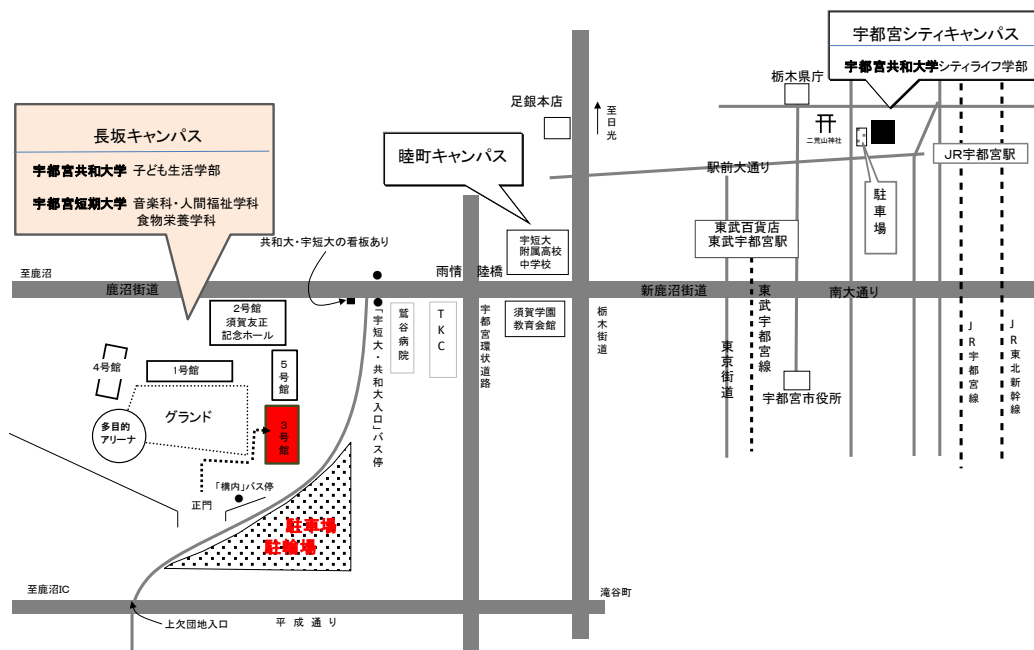
送付先 FAX 028-648-9870

メールでの申し込み f.open-lect@ujc.ac.jp まで

<https://forms.gle/hSy8UnEK6DFWYrqE6>

ふりがな お名前	
お電話	
F a x	
メールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（ 学科 専攻 年卒業） いいえ
子どもの食事に関して、ご質問事項等ありましたらご記入ください。	

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス

住 所：栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829

電話番号：028-648-2331（代）