

からだの中からきれいになる かんたんエコレシピ



野菜も丸ごと使って栄養満点のメニューに。体と環境にやさしいおいしいお料理です。
薬膳や発酵の力を賢く取り入れて、細胞から生まれ変わる「おうちごはん」を学びませんか？

日時 ①9月17日 ②11月19日 ③1月21日 ④3月4日
各木曜日 10時～13時

定員 18名(先着順)

材料代 各回800円(当日集金)

託児 ②③④あり、無料、事前申込必要。①は無し。

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、マスク、タッパー、筆記用具、
水分補給のための飲み物

申込 受付中。各回締切日までに公民館窓口または電話でお申込みください。
①9月10日(木) ②11月12日(木) ③1月14日(木) ④2月25日(木)

【講師】

ナチュラルフードコーディネーター、栄養士
ホリスティックヘルスコンサルタント
赤松 佐知子



お申込み・お問い合わせ先

岡山市立岡南公民館

〒702-8047 岡山市南区若葉町22-16

電話・FAX(086)262-3483

休館日：水曜、祝日、年末年始、水曜日が祝日の場合は翌木曜も休館。

開館時間：月曜日～土曜日 9時30分～21時、日曜日は17時まで。

各回の
メニューは
裏面にあります



メニュー



9月17日

★アジアテイストレシピ

- ・辛さ調整OK！野菜の甘さ広がる
トムヤムクン風重ね煮スープ
- ・テンペの生春巻き ガドガドソース添え
- ・ミックスナッツと塩麹のエスニックサラダ
- ・ひよこ豆いり玄米ご飯
- ・甘酒ココナッツのミニミニアサイーボウル
(南国&薬膳トッピング)

11月19日

★彩野菜のヘルシー洋風腸活レシピ

- ・根菜とレンズマメのコロコロ野菜の重ねに
スープ
- ・ぶろっこりーの芯まで丸ごと！きのこと
玄米の洋風リゾット
- ・れんこんハンバーグ
- ・かぶと柿の塩麹マリネ

1月21日

Coming soon...

3月4日

Coming soon...

※場合によってはメニューが変更になることがあります。

【主催講座に参加されるみなさまへお願い】

- 講座では記録写真を撮ります。公民館だよりなどに掲載することがあります。差支えのある場合は、事前に岡南公民館へご連絡ください。
- 発熱など風邪の症状がみられる方や体調がすぐれない方は来館をご遠慮ください。
- 水分補給の飲み物は、各自でお持ちください。
- 暴風・暴風雪・大雪警報発令時、福南中学校区に警戒レベル3以上の避難情報が発令され公民館に避難所が開設される場合、大雨・河川氾濫・土砂災害危険警報発令時、大雨等特別警報発令時、講座はお休みになります。

【託児を利用される保護者の方へ】

- ☆当日は、講座開始10分前までに託児会場(和室)へ行き、お子様とゆっくり分かれるようにしてください。記入した「託児カード」とお荷物を託児スタッフへお預けください。
- ☆当日、お子様は汚れてもいい服装でお越しください。
- ☆持ち物には必ず名前を書いてください。
- ☆発熱等、お子様の体調の悪いときはご遠慮ください。
- ☆欠席されるときは、できる限り早めにご連絡ください。

※お子様の体調が悪い時や泣きやまない時、託児になじめない時などは、講座中でもお呼びすることがあります。
お子様と一緒に受講はできませんので、ご了承ください。

当日持ってくるもの
必ず！

- ・託児カード
- ・飲物(お茶など。子どもが自分で飲めるコップ、マグなど
をご用意ください。)
- ・着替え・タオル・バスタオル・スーパーの袋(ごみ入れ用)
必要に応じて
- ・ミルク・その他、必要と思われるもの
- ・おむつ、おしりふき ※講座受講中におむつ替えが必要に
なった場合は、保護者の方にお声掛けさせていただきます。

