


ベジファーストからはじめよう！

～1日350g以上の野菜を食べよう～


地元産の旬の野菜を使って、野菜たっぷりのおいしくて身体にもやさしい料理を作ります。

 **講師** 赤松佐知子さん（ナチュラルフードコーディネーター、栄養士）

 **定員** 20名（先着順）


 **受講料** 無料


 **材料代** 1回800円（当日集金）

 **持ち物** エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち帰り用容器、飲み物

 **託児** 定員2人

※事前申し込みが必要です。受講申し込みの際にお申し込みください。

 **託児料** 子ども1人につき1回300円

 **申込み** お電話・eメール・公民館窓口で、各回1週間前までに
お申し込みください。

eメールはこちらから→



 **日程** ①6月4日（木）

②9月3日（木）

③12月3日（木）

④2027年3月11日（木）

時間は全て10:00～12:00

第1回のメニュー

- ◎野菜の重ね煮味噌汁
- ◎車麩のカツ おろしポン酢添え
- ◎山芋の梅しそあえ
- ◎小豆玄米
- ◎水ようかん

※メニューは変更する場合があります



岡山市立福浜公民館

岡山市南区福富中一丁目16-22 ☎086-265-4835

開館時間 9:30～21:00 日曜日9:30～17:00

休館日 水曜日、祝日、年末年始（12/28～1/4）

