

「ちょっと」の工夫で「大きな」削減

心と健康と環境にやさしい  
おにぎりづくり



おにぎりは、低カロリーで栄養価が高く、ヘルシーな食べ物として世界的にも注目度が高まっています。具材の種類が多く、野菜や魚を使った具材を選ぶことで、バランスの良い食事が摂れ、食品ロスにも取り組みめます。

日時 12月20日(土)  
10:00-12:00

定員 16名  
◇対象は小学生  
◇親子での参加也大歓迎です。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、  
手拭き、お茶等の飲み物

参加費 300円

講師 岡山友の会の皆さん



子どもだけの参加もできます！  
おにぎりづくりを学んで、朝ごはんの習慣を身に付けましょう！

- 12月15日(月)以降のキャンセルの場合は参加費をお返しできません。
- 大雨特別警報・暴風警報が発令されている場合、また悪天候が予測される場合は、開催を中止します。
- 申込締切後のキャンセルの際、参加費の返金はできません。
- 活動の様子は、写真や動画として撮影し、広報等に使用させていただきます。
- 申込時にお預かりした個人情報、講座運営以外の用途では使用しません。
- 食中毒予防のため、料理の持ち帰りはご遠慮ください。

11月20日(木)  
9:30から受付を  
始めます。参加費  
を添えてお申し込  
みください。

申込・問い合わせ:瀬戸公民館(岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1)

☎ (086)952-4146

心と健康と環境にやさしいおにぎりづくり(12月20日) 参加申込書

|        |  |               |  |
|--------|--|---------------|--|
| 参加者氏名① |  | 参加者年代<br>(学年) |  |
| 参加者氏名② |  | 参加者年代<br>(学年) |  |
| 参加者氏名③ |  | 参加者年代<br>(学年) |  |
| 参加者連絡先 |  |               |  |

預かり証 令和7年 月 日

\_\_\_\_様

金 300 円

但し 家計と環境にやさしい調理講座  
に係る材料費として

【取扱者】岡山市立瀬戸公民館 印