



食育学習会



下関ウェーブ2021.8

～適量バランスとコツを知ってお弁当作りをレベルアップ～

お弁当を使って3つの栄養素に分けて、ベストなお弁当の栄養バランスを教えてください。また、自分のご飯の量が的確かどうかを実際に茶碗に入れて測ってみます。時短で簡単なアレンジレシピも紹介しますよ！一緒に楽しく学びましょう♪
当日は調理・試食はありません。

日時：2021年9月30日(木) 10時～12時

場所：下関センター集会所 (下関市大字石原168-12)

講師：中井 忍氏

(コープやまぐち栄養士組合員アドバイザー・管理栄養士)

参加費：無料

持ち物：現在使用中の自身の茶碗・電卓・筆記用具・飲み物

募集人数：16名

申込〆切：9月17日(金)

応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
結果は〆切後、一週間以内に全員にご連絡します。



※感染拡大防止対策を講じて開催します。

参加者の方は、マスクの着用や事前の検温をお願いします。当日体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。感染状況によっては中止となる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ：083-256-6600 下関センター山本まで

<切り取り線>

食育学習会 参加申込書

下関地域組織委員会

氏名

(

)

電話番号

(

)

組合員番号

(

)

9/17(金)〆切

*記入された個人情報生協の組合員活動以外には利用しません。

*お手数ですが、不要の封筒等に入れてご提出下さい。