

＜食事バランスガイド＞で簡単にバランスをとろう
《火災時のためのポリ袋調理》

メニュー

☆トマトクリームパスタ
☆ポン酢ピクルス
☆干し芋蒸しパン
☆豆乳ラッシー



☆ごはん

日時 令和8年10月20日(火) 10時～12時30分

会場 見和市民センター 調理室

参加費 1人 300円(当日持参)

参加人数 20名(先着順)

対象者 男女問わず大人の方

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

注意事項 当日37度以上の発熱がある場合は参加をご遠慮ください

申し込み方法 10月13日(火)～16日(金)午前9時～午後5時
見和市民センターへお電話でお申し込みください

TEL 029-253-1273

主催 水戸市食生活改善推進員 梅が丘支部

支部長

小野 陽子