

わくわくクッキング

9月のメニュー

* なすとキュウリの炊き込みご飯

えっ(*^o^*)なすとキュウリをちょっと炒めて炊飯器に!!

* サバのカレーじょうゆ焼

カレー味で、ごはんが進む1品だよ☆

* 納豆と刻み小松菜のみそ汁

コクのある納豆・シャキシャキ小松菜で栄養満点♪免疫力アップ♪

* ブロッコリーとチーズのナッツサラダ

食感が楽しいヘルシーサラダ☆お弁当のおかずやおつまみにも☆

* バナナと小豆のクリーム春巻き

パリパリ食感のスイーツ春巻き(^o^)! 今回は、揚げずにオーブントースターで!

日にち

9月 20日 (日)

時間

10時 ~ 14時ごろ

ところ

須佐コミセン 3階 実習室

先生

クッキング佐田の皆さん

参加費

1人 300円

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、お米(1人・0.5合)



*** 会食を行います ***

☆親子だけではなく、家族やお友達同士、お一人様でも気軽に

参加していただけるような教室としてリニューアルしました。

☆家族や友達・参加者同士のふれあいの時間に♪

☆食を通じて「生きる力」を育てるために♪

☆皆さんと交流の場となれるようなクッキング教室を開催しています。

どなたでも大歓迎! どうぞお気軽にご参加ください。

◆申込みは各コミセンへお願いします。

◆友だちをさそって、ぜひ 参加してください。

申込書は、裏面にあります。



☆参加者募集☆

～9月わくわくクッキング 参加申込書～

◆参加児童生徒 () 小学校・中学校
() 年生 氏名 ()
() 年生 氏名 ()
() 年生 氏名 ()

◆参加保護者 氏名 () 続柄 ()
電話 ()

◆その他の参加者 氏名 ()
氏名 ()

◆参加合計人数 () 人

申込〆切 9月14日(月)

*FAXで申込の場合は、9月14日(月) 17時までにお送りください。

申込みは、**電話・FAX・メール**で承ります。

《申込先》	
須佐コミュニティセンター 電話 / 84-0113 FAX / 84-1466 担当：板垣	窪田コミュニティセンター 電話 / 85-2585 FAX / 85-2598 担当：長島



メールで申込みの場合は、左のQRコードからお進みください。
申込書内容を記入して送信してください。