

食育こどもクッキング

ステージ1

7月28日(火)
10:00-13:00



★和食の基本★

朝食メニューを作ってみよう！
 鍋でご飯を炊いてみよう！
 だしの取り方を学ぼう！

MENU

・ごはん ・卵焼き
 ・具だくさんみそ汁

ステージ2

7月29日(水)
10:00-13:00



★揚げ物に挑戦★

みんな大好き！
 からあげを作ろう！

MENU

・おにぎり・からあげ
 ・簡単ナムル
 ・コンソメスープ

ステージ3

8月4日(火)
10:00-13:00



★献立作成のコツ★

バランスのよい食事のコツ
 について学ぼう！
 身体に良いおやつを作ろう！

MENU

・揚げないポテトチッス
 ・ヨーグルトムース

ステージ4

8月5日(水)
10:00-13:00



★調理の応用★

これまでの学びを生かして
 自分だけのお子さまランチを
 作ろう！

選択MENU

募集内容

【対 象】 町内の小中学生

【募集人数】 10名

※全4回出席出来る方を優先させていただきます
 ※定員に達し次第締め切らせていただきます

【参加料】 無料 【場 所】 ほーらい館 調理室

【交通手段】 ・保護者送迎可 ・町内巡回バス利用可

(運行ルート、時刻表は町HPをご確認ください)

【応募上の留意点】 下記の点について、予めご了承ください

- ・教室内で撮影された写真は、伊仙町HPや広報いせん等に掲載させていただくことがあります。
- ・諸事情により、内容が変更・中止になる場合があります。



お子様の可能性を広げる
きばらでえ伊仙
応援基金活用事業
 ふるさと納税活用事業

要申込み

お申込み締め切り

7/21(火)

QRコード、または
 お電話よりお申込み受付中！



おいせ

現在お使いの資格確認書の有効期限は
令和8年7月31日までです！

8月1日からお使いいただく新しい資格確認書は、
 郵送いたします。



●国民健康保険資格確認書・お知らせ

⇒ 7月下旬ごろ発送

●後期高齢者医療資格確認書

⇒ 7月下旬ごろ発送

★窓口での受け取りをご希望の方は **7月17日(金)までに**
 健康増進課国保係へご連絡下さい。

お問合せ先：国保係・後期高齢係 TEL:0997-86-3130

水分補給はこまめに

～スポーツ飲料・経口補水液の使い分け～

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、
 運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や
 下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

健康の維持・増進に関する

さまざまな情報をお届けします！



お友だち追加は
 コチラ