

# 志木市と民間企業による 食育推進共同事業を展開しています

問合せ／健康政策課 内線2479

## 志木市 × 食でつなぐ、人と笑顔を。 House

「しょく場づくり講座」は、食が好きな人、これから何か地域で活動したい人、人と出会いたい人…そんな皆さんに役立つ食や栄養のこと、地域活動の情報を、料理教室スタイルで学べる講座です。



とき・テーマ／10時30分～13時予定(受付:10時15分～)

11月14日(木)	【時短調理なのにスパイスで本場の美味しさ】 <small>ほあじお</small> 花椒がきいた麻婆豆腐、オイキムチ、マンゴープリン
11月29日(金)	【月1回むくみとりにオススメ!塩分ゼロ料理】高野豆腐のタコライス、フルーツサラダ、ポテトもち
12月7日(土)	【親子で参加OK!家族や仲間と♪多年代で楽しいパーティ料理】 ポットパンシチュー&デコレーションデザート
12月18日(水)	【季節限定!旬の野菜で手作り調味料の会】 <small>きゅうごしお</small> 黄柚子胡椒づくりとランチプレート&1瓶お持ち帰り付き

ところ／いろは遊学館

定員／各回20人(申込み多数の場合は抽選)

参加費／1,800円(初参加に限り半額)

申込み／名前・性別・年齢・連絡先・お住まい・参加希望日を記入のうえ、メールまたはFAXでハウス食品グループ本社株式会社へ

▼下記QRコードからも申し込めます。

ハウス食品グループ本社株式会社

新規事業開発部(担当:酒井)

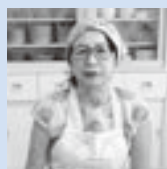
✉ kanako-sakai@housefoods.co.jp

☎03(5211)6030

QR申グ▶  
コードハ  
ードフ  
ード  
ー講  
ム座品



## 講座に参加した三上さんに感想を聞いてみました!



▲食生活改善推進員としても活動している三上さん

ハウス食品グループの講座ということで、知らない野菜や世界のスパイス、食材を知ることができ、料理の幅が広がりました。家では作らないようなスパイスを使ったメニューが作れるので、すごく楽しいですね。お友だちとの集まりで、講座で作ったガパオライスをいっしょに作ろうという話にもなりました。

また、新たな人との出会いもあったり、とてもいい刺激になります。ぜひ、皆さんも「しょく場づくり講座」に参加してみてください。とても楽しいですよ。

## 志木市 × DALTO GAS 大東ガス



志木駅前のクッキングスタジオを会場に、食育や健康につながる料理講座を開催しています。

とき・テーマ／10時30分～13時30分(受付:10時15分～)

- ①11月21日(木) おいしく食べて免疫カアップ!
- ②12月17日(火) おいしく減塩!「減らソルト」



▲11月21日(木) 調理予定の「わかめと長ネギの肉巻き」

ところ／大東ガスプチプラム志木(志木駅東口徒歩30秒)

定員／各回8人(申込み多数の場合は抽選)

参加費／1,500円

講師／鳴嶋 廣美さん(管理栄養士・料理研究家)

申込期限／①11月7日(木) ②12月3日(火)

申込み／各申込期限までに、大東ガスWEBサイト(右記QRコード)から申込み、または大東ガスプチプラム志木へ直接



▲大東ガスWEBサイトQRコード