



メニュー

～お弁当に入るもの～

- ✓ さつまいもごはん
- ✓ れんこんハンバーグ
- ✓ 豆苗のカラフルソテー
- ✓ きんぴらごぼう
- ✓ 切り干し大根のサラダ

～デザート～

- ✓ ナタデココゼリー

かむことを意識して食べていますか？かむことってとっても大切です。

しっかりかんで食べる料理をいっぱいつめこんだ、おいしいお弁当を作りましょう！

日時 令和1年10月20日（日） 10：00～13：30（受付9：30～）

会場 相浦地区公民館（佐世保市川下町 209-5 あいあいプラザ）

内容 ①よくかむことについて ②調理実習（よくかむメニューのお弁当）

対象 中学生以上

定員 15名程度

持ってくるもの エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記具（参加費 300円）

駐車場 公民館駐車場をご利用ください

《参加申し込みについて》

参加ご希望の方は、以下宛先へ裏面をFAX（Eメール・郵送可）にてご応募ください。

（お電話での受け付けは行っておりません。）

長崎短期大学 食物科栄養士コース 担当：西田江里

〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町600

FAX:0956-47-5596 Eメール：njcfood@outlook.com

9月30日（月） 必着

※当日、テレビや新聞の取材が入る場合があります。ご了承ください。

主催
長崎短期大学
Nagasaki Junior College



〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町600
tel.0956-47-5566 fax.0956-47-5596
ホームページ <http://www.njc.ac.jp>
Hopステーションメールアドレス hop@njc.ac.jp

「かむかむランチボックス」 参加申込書（9月30日必着）

〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町 600 長崎短期大学 食物科 西田 宛

F A X : 0956-47-5596（送付状不要）

お申込日	令和 1年 月 日		
参加者名	ふりがな 氏 名		
性別	男 ・ 女	年齢	歳
電話番号			
ご住所	〒（ ）		
備考			

- 注1 複数名の参加を希望される場合は、備考欄にお名前・性別・年齢をご記入下さい。（名簿・実習班作成のため）
- 注2 メール・はがきでのお申し込みの際は上記事項を記載いただくか、記入された用紙の写真を添付してお送り下さい。（本用紙の郵送も可）。
- 注3 申込者多数の場合は抽選となります。15日までにご案内のはがきが届かなかった場合は、0956-47-5566（西田）までご連絡ください（お申し込みいただいた方全員にはがきをお送りします）。
- 注4 当日撮影した写真をホームページなどで掲載する場合がございます。ご了承ください。