



忙しい朝でも手軽に作れる、栄養たっぷりの簡単でおいしい朝ごはんを紹介します。
旬の野菜を使った料理を、みなさんと楽しく作ってみませんか？ ご参加をお待ちしています！

日時 令和8年8月18日（火）10：30～13：00 ※終了時間は前後することがあります。
受付（和室）10：00～（託児希望の方のみ10：15までに2階ふれあいルームにお越しください）

内容 ①朝ごはんについて（講話） ②朝ごはんの調理（調理実習）
メニュー：たんぱく質×野菜の栄養おにぎりと

野菜を包んだラップサンド

夏野菜たっぷりみそ汁・グreekヨーグルト

会場 東彼杵町総合会館 調理実習室・和室研修室

対象 子育て中の方・小学生・中学生

（小学5年生以上は子どものみの参加可）

（小学生以上は調理実習に参加）

定員 16組程度（乳幼児同伴可・託児有：6組限定）

持ってくるもの エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記具・（幼児用のスプーン等）

参加費 1人300円（小学生以上）

その他 食事の持ち帰りはできません。離乳食の方はご持参ください。（おかゆのみ準備有）
アレルギー対応はしていませんので、ご了承ください。



《参加申し込みについて》

子育て支援「すくすくねんね」までお申込みください。

〒859-3807 長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4 総合会館 保健センター内

TEL：0957-46-0737 sukusukunene@yahoo.co.jp（TEL受付は月～金、第1・3土曜 9：30～15：30）

申込締め切り：8月5日（水）

主催：長崎短期大学（地域共生学科食物栄養コース）・東彼杵町

後援：全国栄養士養成施設協会