



忙しい朝でも手軽に作れる、栄養たっぷりの朝ごはんを紹介します。

家族みんなが笑顔になる、簡単でおいしいレシピです。

旬の野菜を使った料理を、お子さんと一緒に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7年8月8日（金）10：00～13：00 ※終了時間は前後することがあります  
受付（和室）9：30～（託児希望の方のみ9：45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：たまご巻きおにぎり・豆乳冷や汁・お野菜ガレット・かぼちゃプリン

**会場** 東彼杵町総合会館 調理実習室・和室研修室（彼杵宿郷706番地4）

**対象** 子育て中の方・小学生・中学生（小学5・6年生以上は子どものみの参加可）

※送迎は保護者の責任でお願いします

**定員** 12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](mailto:sukusukunene@yahoo.co.jp)（土日祝除く9：00～15：30）

申込締め切り：7月25日（金）

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