



<対象事業>

下諏訪町食育応援隊の講座

—栄養バランスのよい食事を—

和食でワンプレート献立

ひと手間かけた和食で栄養バランスもバッチリの
素敵なワンプレートを作ろう！

日 時	令和7年7月3日（木） 10:00～12:30
内 容	作り方の説明、調理実習、 試食
メニュー	• かわいいお花の飾り巻き寿司 • 季節の天ぷら盛り合わせ • 寒天を使ったキラキラ七夕ゼリー

☆会 場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室

☆対 象 下諏訪町在住・在勤の方

☆講 師 下諏訪町食育応援隊 小口 夏美 先生

☆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパーなど

☆受講料 1,000 円（材料費）

☆定 員 8人



☆申込み方法

①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：5月28日（水）9:00

受付時間：平日9:00～21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※申込後、受講料は1週間前までにお支払いください。

また6月25日以降にキャンセルした場合、受講料をお返しすることが出来ません。

申込み・問合せ
下諏訪町公民館
TEL：28-0002