

第4回

# 楽しく学ぼう☆クッキング

簡単で栄養たっぷりのレシピを学んで  
ご飯作りに新しい知恵を加えてみませんか♪



＼当日のメニュー／

- ・ 野菜たっぷり！  
簡単ミートソースパスタ
- ・ スープ

1月30日(木)

10:00～12:00

会 場：コミュニティホール 調理室

講 師：市保健課 栄養士

持ち物：エプロン、三角巾、マスク



栄養士から、時短レシピや常備菜レシピの紹介もあります☆

対 象：乳幼児(3歳未満)とその保護者(市内に在住、または市内に通勤している方)

保育所(園)に通っているご家庭も参加できます。

申込方法：Web フォーム、または下記の申込先へ電話でお申し込み下さい。

申込締切後、受講についてのご案内を送付します。

希望者は託児をご利用できます。(要事前申込)

申込締切：1月8日(水)

費 用：無料

申 込 先：陸前高田市まちづくり推進課コミュニティ係

〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地

TEL:54-2111(内線 125)



Web からの  
申込みはこちら♪