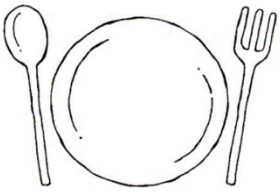
みやこキッズ食育教室

～冬休みコース～





朝に食べたい！
オリジナルおにぎりコンテスト入賞作品
いかせんべいおにぎり

田老公民館会場
１２月２５日（金）
宮古保健センター会場
１月　６日（水）

時間　１０:００～１３:３０（共通）



オムレツ（ポリ袋調理）

対　　象：小学生（各回先着１０名）

内　　容：テーマ：しっかり食べよう朝ごはん

お話と調理実習（いかせんべいおにぎり、オムレツ、サラダチキンと野菜の中華和え、八杯汁　（共通の内容）

持 ち 物：エプロン、三角巾、上履き

参 加 費：３００円

申込方法：申込フォーム（電話・Fax・来所での申込はできません）

申込フォーム

予約開始：１２月１日(火)午前８時３０分～

定員になり次第締め切ります。

そ の 他：教室内での写真撮影と市ホームページ等への掲載にご了承願います。



サラダチキンと野菜の中華和え
（レンジ使用）



八杯汁（郷土料理）

【お問い合わせ】宮古保健センター（生活習慣病指導係）☎0193－64－0111