

★ 令和5年度栄養ステーション ★
おすすめレシピの調理体験 & ミニ講座

試験の日のお弁当

試験の日って、お弁当作りにも少し気を遣いますよね。
試験を受ける人の気持ちをプチ体験しながら、
どんなお弁当がよいかを考えてみませんか。



日時：令和5年12月17日（日）10:00～14:00

場所：岡崎げんき館1階 調理実習室（受付）・市民活動室

予定時間	内容	開催場所
10:00 ～12:15	おすすめレシピの調理体験 「試験の日のお弁当」 ご飯、グリルチキン、チーズ入り卵焼き、きんぴらごぼう、ブロッコリー おかか和え、サツマイモのレモン煮、くだもの（りんご）	調理実習室
12:20 ～14:00	プチ試験&試食&ミニ講座 「お弁当の栄養学」 プチ試験（国語、算数）⇒ お弁当試食 ⇒ ⇒ プチ試験（社会、理科、英語）⇒ ミニ講座	市民活動室

対象者：岡崎市在住または在勤の方 **定員**：20人（定員を超えた場合は抽選）

持ち物：参加費（1人800円）エプロン、三角巾、手拭きタオル、弁当箱（自分用）、
はし、お茶（水筒）、筆記用具（黒、赤）

申込の締切日：11月30日（木）抽選後12月8日までに結果を連絡します

申込方法：次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①ホームページから応募のかた：
げんき館市民会議HP「イベント情報」ページより [http://www.genki-shimin.com /event](http://www.genki-shimin.com/event) ホームページのQRコード→
- ②ハガキのかた：氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号を書いてあて先へ
あて先：〒444-8545（住所不要）岡崎市保健所内
岡崎げんき館市民会議事務局「12月栄養ステーション料理教室」係
- ③FAXのかた：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073 へ下部「参加申込票」を送信
- ④げんき館に来られるかた：保健所総合受付（2階）へ下部「参加申込票」を提出



栄養ステーション料理教室12/17 参加申込票

申込先：岡崎げんき館市民会議事務局 FAX：0564-23-5073

代 表 者	ふりがな 氏名			年齢	
	住所	〒			
	電話 番号		FAX 番号		
ふりがな 氏名②		年齢		ふりがな 氏名③	年齢

（ご記入いただいた情報は、栄養ステーションのみに利用し、他には一切利用いたしません。）