

管理栄養士が教える!

おて
がる!

バランス ごはんのコツ

参加費
無料

たのしく食べる
カラダよろまじい♪

日時

2026.8.26(水) 11:00-12:00

場所

ミライト一条 多世代交流室A

事前のお申込み不要

どなたでもご参加可能

＼講話にご参加の方にはおすすめレシピの紹介&配布あり!／

毎日の生活の中で、「もっと栄養について考えたいけど、なかなか余裕がない…」「食事づくりが大変だと感じる日もある…」そんなふうに思うことはありませんか? 今回の講座では、オトナもコドモも元気メシ♪第2弾として、管理栄養士が「お手軽バランスごはん」のコツをお話いたします。また、講話でご紹介するレシピの試食も行います。

同時開催

栄養に関する相談・展示・体験

10:00

11:30

場所:多世代交流室B

短い時間でもOK

出入り自由

栄養ワンポイント相談

管理栄養士・保健師による
栄養相談



食事や栄養についてのちょっとした疑問も、お気軽にご相談ください♪

展示コーナー

眠りと栄養の
つながりを知ろう!



眠りと関係のある、栄養や生活習慣についてご紹介します。

子ども向け体験コーナー

オリジナルお面づくり

①たんぱく質つり堀

お肉・たまご・納豆など、いろいろなおかずをつって遊ぼう!

②お面をつくろう!

ごはん・パン・うどんなどの主食に、つり堀りでつったおかずを組み合わせ、オリジナルのお面を作ろう!