

大潟村役場からのお知らせ

令和6年12月26日

食育料理教室 のお知らせ



① 大潟村の米粉と野菜を使ったお菓子作り

日 時:令和7年1月21日(火)午前10時~13時
場 所:村民センター
講 師:管理栄養士 佐藤香恵
内 容:村の米粉と野菜を使ったお菓子作りをします。
持ち物:エプロン、三角巾、お手拭きミニタオル
対 象:村民
定 員:12名
参加費:無料
申込み:お電話または右記の QR コードより
1月10日(金)までお申し込みください。



米粉を使ったスコーンはサクサク♪旬のかぼちゃはたっぷり使ってタルトにします。

お菓子作り初心者の方も大丈夫です★いつもと一味違うお菓子作りを一緒にしませんか？

★メニュー★

- ・米粉のチョコスコーン
- ・かぼちゃのキャラメルタルト

② スポーツ栄養 料理教室

～スポーツをするために必要な栄養素について～

日 時:令和7年2月6日(木)午前10時~13時
場 所:村民センター
講 師:管理栄養士 保坂千咲(株)ピ・ア・アド・エス
内 容:スポーツをするにあたって必要な栄養素についての講話と、不足する栄養素を補う「補食」の調理・試食をします。
持ち物:エプロン、三角巾、お手拭きミニタオル、マスク
対 象:スポーツ栄養に興味・関心がある
子供または保護者(村民)

定 員:16名
参加費:無料
申込み:お電話または右記の QR コードより
1月29日(水)までお申し込みください。



スポーツをするために必要な栄養素を知り、その人に合った食べかたを学びましょう♪

「筋肉をつけたい」「専門的な話を聞いてみたい」「けがを防ぎたい」「食事作りのヒントがほしい」など

★メニュー★

- ・おにぎり2種
- ・手作り肉まん
- ・手作りプロテイン



お問い合わせは

大潟村役場 (保健センター) TEL. 45-2613 FAX. 27-8420