

令和3年度

光市

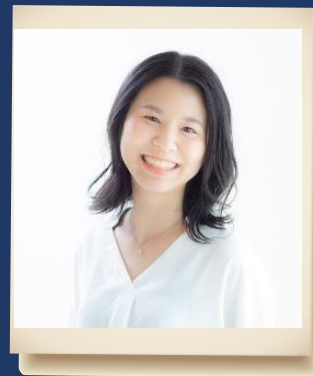
朝ごはん部

わたしの
おみそで
朝ごはん

先着計40名
おうちで受講も
できます

講師

管理栄養士
キッズ食育トレーナー
藤原 真希 先生



comakiクッキングサロン、青空キッチン
山口周南スクール主宰。
情報誌等で多数のレシピ執筆。
自身の子育て経験と専門知識を活かした
子どもから大人まですんなり身につく
食育情報を提供している。

自分で作った愛着のある定番調味料「みそ」で毎日の朝ごはんづくり！

対象 光市民 (光市朝ごはん部員は市外の方も可)

費用 300円 (みそづくりキット：材料・容器・作り方の資料、
②の方は①で撮影したDVD)

要申込

申込期間
9月27日(月)
9時～
10月29日(金)

① 教室

(先着12名まで)

11月5日(金)

10時～(約40分間)

受付9:30～9:50

あいば一光2階 栄養実習室

持参物：エプロン、三角巾、
手拭きタオル、マスク着用、
体調チェックリスト(申込後に事前送付)

→当日の撮影(②DVD用
講師のみ)にご協力ください。

② 自宅

DVD動画視聴可能な方

11月9日(火)

10日(水)

11日(木)

各日9時～17時に、健康増進課

(あいば一光1階⑨窓口)にて、

みそづくりキット受取

→ご都合のよい時に
おうちでみそづくり

約3か月後

①もしくは②でつくった
みそを自宅で保管

↓
わたしのおみそ(約500g)完成!

↓
わたしのおみそを使った
朝ごはんづくり

↓
写真を撮影し、感想とともに
光市朝ごはん部フェイスブック、インスタ
グラム(#光市朝ごはん部)などに投稿

光市健康増進課 ※内容等は変更する可能性があります。

TEL 0833-74-3007 (平日:8:30～17:00)

申込フォーム
URL <https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76>

MAIL asagohanbu@city.hikari.lg.jp

お申込み
お問合せ



申込フォーム
9月27日9時～

