

夏休みに作ってみよう

栄養満点のレシピお教えします！

～ おやこの食育講座 ～

YouTube 配信！



レシピは
厚揚げでピザ
ホリ袋で &
やみつきキャベツ
だよ



YouTube

7月19日(火)配信スタート！

「おいしく楽しく健康に！私たちの健康は私たちの手で！」をスローガンに健康づくり活動をしている、市食生活改善推進団体わかな会星が丘地区の皆さんが、たんぱく質を多く取れるレシピを紹介します。(動画は約7分)

これからたくさんの
レシピを紹介しますね！



作ったお料理を写真に撮って、夏休み期間中に
公民館のメールに送ってください！

(サガピーグッズをプレゼント!! [先着50名])

また送る時に、ニックネームと感想やエピソード
などを添えてください。

送ってもらった写真は、わかな会からのメッセージを
添えて、公民館のロビーに掲示又は公民館公式
Twitter に掲載します。



YouTubeで
ほし おかこうみんかん
「星が丘公民館」を
検索して下さい
いいね・チャンネル登録
お願いします



hoshigaoaka-k@city.sagamihara.kanagawa.jp

問合せ 星が丘公民館 042-755-0600