

＼おいしいを発見！／

夏休み親子ごはん教室

「おにぎりとお味噌汁が作れば、とりあえず大丈夫。」

毎日の食事の基本になる、おにぎりとお味噌汁。
シンプルだからこそ、おいしく作るためのコツがあります。今回は、お米のおいしい炊き方やふんわり握るおにぎり、
ダシから作るお味噌汁を楽しく学びます。
さらに、こだわりの豚肉はお野菜と一緒に焼肉で、
牛乳は生活クラブで人気の牛乳もちに。
素材のおいしさを味わいながら、
おうちですぐに実践できる内容です。夏休みに、親子で食の大切にふれてみませんか？
もちろん、大人だけのご参加も大歓迎！
(子どもだけの参加はできません)

おにぎりっておいしいよね



2026年 8月18日 火

時間 10:30～13:30

場所 南区民センター調理室

参加費 300円（託児：子ども一人300円人数制限あり）

持ち物 エプロン・三角巾、食器布巾

申込方法 下の申込用紙をFAXか配達便で提出、または支部メールもしくは
支部LINEのQRコードからお申し込み下さい。応募者多数の場合は抽選も。運営委員会から連絡します。
問い合わせは、第2センター（398-8875）三井職員まで組合員外の参加も
大歓迎！申込締切
8月10日

栄養満点お味噌汁

お申し込みは
こちらから

支部メール



支部LINE

切り取り

第2センター生活クラブ南支部運営委員会宛（FAX：011-398-8571）

8/18「夏休み親子ごはん教室」参加申込書

お名前	お子様(お名前／年齢) ／ 才	班・戸配コースコード
※託児ご希望の場合(お名前・ふりがな・性別・年齢・アレルギー)		電話番号