

横浜市ライフステージ別健康づくり事業 働き子育て世代

ラフルサテライト「パパ向け企画」

～家族で学ぼう 簡単レシピ～

毎日忙しい子育て世代の皆さん！
バランスの良い、家族みんなで作って食べられる
簡単なお料理をご紹介します。

<内容>

- ① 1日に野菜はどのくらい食べたらいいの？
- ② コンビニ弁当には何が足りない？
- ③ 簡単なだしの取り方とだし汁の試飲。
- ④ 簡単なレシピ紹介と試食。
 - ・ サバ缶のトマトスパゲティ
 - ・ 簡単野菜スープ ・ サツマイモごはん

試食
あります♪



日 時：令和元年12月7日(土) 13:30～14:30

場 所：ラフルサテライト（市ケ尾）情報コーナー

参加費：無 料

対象者：子育て世代の方

定 員：15名（要予約 お子さまも一緒にどうぞ）

申込み：青葉区地域子育て支援拠点

ラフルサテライト

045 (979) 1360



主催：青葉区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）恩田田奈地区

協力：青葉区地域子育て支援拠点ラフル

協力：青葉区福祉保健センター 健康づくり係