

10月 食育・花育センター料理教室

親子・子ども



10月3日(火)

シェフから習う
フランス料理教室

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,500円
- 定員：一般 32人
- 講師：富樫 一仁先生
- メニュー：ベーコンときのこのキッシュ、クリュディテ(季節の野菜を使って3~4種類くらいの盛り合わせ)、鶏肉のビール煮込み

10月7日(土)

日本のごはん
~キッズキッチン 秋の一汁二菜~

- 時間：10:30~13:00
 - 参加費：4,000円
 - 定員：5歳~10歳 6人
 - 講師：キッズキッチンコミュニティ新潟
 - メニュー：さつま芋ご飯、きのこ汁、季節魚の焼き漬け、他
- ※子どもに手厚く指導し、子どもが一人で作ります
アレルギー対応不可

10月11日(水)

蒸し料理 食物繊維たっぷり!
秋のランチ

- 時間：10:30~13:00
- 参加費：1,600円
- 定員：一般 24人
- 講師：新潟スポーツ栄養サポートグループ
- メニュー：きのこのテリーヌ、蒸し野菜 玉ねぎソース、ブロッコリーと大豆の粒マスタード和え、卵スープ、雑穀米ごはん、フルーツの甘酒クリーム

10月14日(土)

おやこで食育
1メートルのロングウィンナー作り

- 時間：10:30~12:00
 - 参加費：1,500円
 - 定員：小学生の親子 8組
 - 講師：食育・花育センタースタッフ
 - メニュー：ウィンナーソーセージ
- アレルギー該当食品:豚肉(対応不可)

10月15日(日)

親子で作る
秋の収穫たっぷりご飯

- 時間：10:30~14:00
 - 参加費：2,600円
 - 定員：小学生の親子 16組
 - 講師：食生活改善推進委員協議会
 - メニュー：さつまいもごはん、鶏もも肉のつけ焼き、豆のサラダ、かぼちゃのカレーポタージュ、りんごのパウンドケーキ
- アレルギー該当食品:牛乳 卵 アーモンド 小麦粉(対応不可)

10月18日(水)

秋冬野菜でほっこりおうちごはん
簡単アレンジメニュー

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：1,800円
- 定員：一般 32人
- 講師：古川 浩子先生
- メニュー：大風しめじと海鮮のペッパー醤油ソテー、じゃがいもクリームソース、焼きねぎと鶏の味噌炊きごはん、チンゲン菜の浅漬けサラダ、おぼろ汁、すりおろし梨の簡単ソルベ

10月26日(木)

晩秋の家庭懐石

- 時間：10:30~14:00
- 参加費：2,000円
- 定員：一般 32人
- 講師：砂山 和子先生
- メニュー：鮭を捌いて(デモ)、鯛の昆布締め、飯、汁 粕汁、つぼつぼいくら醤油漬、椀盛 鮭真丈椀、焼き物 焼き漬け、強肴 菊浸し、菓子 薄茶

10月28日(土)

お父さんと作る 手作りパン

- 時間：10:30~14:00
 - 参加費：1,800円
 - 定員：5歳以上の親子 16組
 - 講師：食育・花育センタースタッフ
 - メニュー：米粉入り手作りパン、ワンエッグキッシュ、スムージー
- アレルギー該当食品:小麦粉 卵 バター 牛乳 ヨーグルト(対応不可)

▶ 申込み期間 9月1日(金)~9月20日(水)

▶ 申込み方法 1. 電話 ☎ 025-282-4189

2. メール shokuikukouza@ikutopia.com
QRコード申込みあり

3. 館内ポスト 申込み用紙に記入し、食育・花育センター設置の専用ポスト(正面入口から入って左側)に投函してください。

※アレルギーをお持ちの方はご相談ください



QRコード

応募多数の場合は抽選とし、当選者のみ9月25日(月)~28日(木)までに、案内文を送付いたします。

▶ キャンセル料 開催日の3日前から発生します。(休館日を挟む場合は4日前から)

発生した場合は、全額を2週間以内にお支払いいただきます。

▶ 必要事項

- ①講座名、②氏名、③フリガナ ④郵便番号
 - ⑤住所、⑥電話番号
 - ⑦親子教室は子どもの名前・フリガナ・年齢
- ※親子の講座は保護者1人に子ども1人です。

※写真はイメージ・過去に開催したものです。

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地

新潟市食育・花育センター

☎ 025-282-4181 休館日：10/10(火)・10/24(火)