埴生小学校　保護者各位

夏休み埴生こどもカレッジ（お料理教室）

　埴生公民館では、家庭教育支援事業の一環として、夏休み期間中に子どもたちが地域の方々、友達や親とのかかわりを通じて、健やかに成長することを目指して「夏休み埴生こどもカレッジ」を開催します。

　夏バテに関する栄養のお勉強とあわせて、「夏野菜カレー」作りにチャレンジしませんか？　昼食時には、野菜のクイズ大会もあります☆

日時

令和7年**8月8日**（金曜日）10:30～13:00（予定）

① 夏バテ予防の栄養について（お話）　40 分

② 夏野菜カレーの調理＋昼食交流（クイズ）110 分

場所

埴生公民館 1F　調理室・第1会議室

参加費・持ち物

① 一人 300 円　★当日受付にてお支払いください。

（例）親1名＋子 1 名の場合は合計 600 円となります。

② エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・飲み物

定員・対象

小学生（高学年）15 名（申込み先着順）　＋　保護者

（注）定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法（電子申請のみ）

アレルギー物質をお確かめの上、QR コード（ながの電子申請）よりお申込みください。

＜とうもろこしご飯の夏野菜カレー＞

＜使用する材料＞

お米・豚肉・カレールー（甘口）・トマト・玉ねぎ・人参・ピーマン・ズッキーニ・茄子・ニンニク・コーン缶・バター
※野菜は仕入れ状況により異なります

＜主な特定アレルギー原材料＞

小麦・乳・牛肉・大豆・豚肉・バナナ・鶏肉・りんご

＊お問い合わせ先＊

【主催】 埴生公民館 （担当　長島・斉木・小林）

TEL:026-272-0055　平日 8:30～17:15

○講師紹介

減塩・食育推進キッチンカー栄養車　代表　酒井貴子（長野市）

家庭を持ち、日々の献立や子どもの偏食に悩んだことがきっかけで会社員から一念発起し、栄養専門学校へ進学。

卒業後は、栄養士の道へ進み、病院、社員食堂、学校給食での実務を経て、2024 年減塩・食育活動推進のため、キッチンカー栄養車の事業を開始。現在は、勤務のかたわら、キッチンカーを中心に県内のイベントや福祉施設などで活動しています。

モットーは、身近な栄養士として皆さんが「バランスのよい食事をとって心も体も健康に過ごしていただきたい」という思いで活動中！！

（受賞歴）
2015　第 16 回シーフード料理コンクールお魚料理チャレンジ部門　最優秀賞（農林水産大臣賞）

○夏バテ予防に必要な栄養素

たんぱく質

豚肉
カツオ
うなぎ
たまご
牛乳
大豆製品
など

ビタミン・ミネラル

旬のものは栄養たっぷり!

野菜
　トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ　など
果物
　スイカ、パイナップル　など
その他
　玄米・胚芽米、海藻　など

メニュー例

豚とニラの餃子

豚の生姜焼き

夏野菜のカレー

梅干し茶漬け