



かんたん
たのしい

災害時に
役立つ!

アウトドア
でも活躍!

時短
にも!

パピック クッキングで カレーライスを つくろう!



紙食器
づくりにも
チャレンジ!



日時

2022年
1月22日(土)
10:00~11:30

定員

40名(申し込み先着順)

申し込み切

1月19日(水)

対象

小学生以上の方(小3以下は保護者同伴)

参加費

小学生…………… 300円(当日集金)
大人(中学生以上)… 500円(します)

講師

作田 はるみさん
神戸松蔭女子学院大学 人間科学部
食物栄養学科准教授

持ち物

手をふくタオル、エプロン、三角巾
(バンダナ等でもOK)、筆記用具

場所

灘区文化センター
料理教室

神戸市灘区深田町4-1-39
メイン六甲4F
(JR六甲道駅 南側直結)



※アレルギー対応はしていません。
※感染症の状況により変更の可能性があります。
※マスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。

本事業は防災の意識を高めるとともに、災害時でも美味しく健康的に
食べることを目指して企画しました。

セミナー内容

- カレーライスをつくろう!
- 紙で食器を作ってみよう!
- みんなでいただきます!

講師プロフィール



神戸松蔭女子学院大学
KOBE SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

作田 はるみさん

神戸松蔭女子学院大学で、病院や学校の献立作成、食生活のアドバイスなど、食の面から人の健康を支える管理栄養士になるための勉強を教えておられます。また、災害のときに役立つパッククッキングや炊き出しの勉強会をされてきました。災害のときに食生活のサポートをする日本栄養士会災害支援チームのスタッフでもあります。

『パッククッキング』って何?

パッククッキングは、身近にあるポリ袋を使ったお手軽な調理法です。アウトドアや災害時の調理法として注目されています。

1 個別に対応できる

個別の好みに合わせ、1人分ずつ容易に作れます。

2 種類の違う料理を一度に

おなべひとつで、ご飯とおかずが同時に作れます。

3 洗い物が少なくなる

ポリ袋ごと食器に乗せれば、お皿も汚れにくい。

4 省エネで調理できる

加熱用の水は、飲用水以外でも大丈夫です。

5 素材を生かし美味しい

熱が伝わりやすい調理法なので、素材の栄養や味を生かします。

6 衛生的に食卓へ

ポリ袋が1人分なので、分ける手間もいらず衛生的です。

※パッククッキングは風人社の登録商標です。

主催：CS神戸 シニアショートワーク 食べる健康プラットフォーム事業

後援：神戸松蔭女子学院大学

食材協力：生活協同組合コープこうべ、藤原青果店

※本事業はハウジング・コミュニティ財団の助成を受けています。

お申込み

グーグルフォーム(QRコード)、Eメール、電話、直接のいずれかでお申込みください。

参加者の氏名、学年、Eメールアドレス、当日連絡のつく電話番号をお知らせください。

地域共生拠点・あすパーク

神戸市灘区中郷町5丁目1 大和公園内 (JR六甲道駅から東南に徒歩8分)

電話：078-200-5293 Eメール：shortwork@cskobe.com

電話受付時間：火曜～土曜 9:30～17:00 (休み：日曜・月曜・祝日)



申込QRコード

「第3回 食べる健康セミナー」申込用紙

フリガナ			
参加者氏名 (お子さんの場合は 学年・保護者氏名)	(学年 保護者氏名)	電	話
住所	〒		
メー ル			

※電話、メールのいずれかは必ずご記入ください。 ※記入された個人情報は、本事業の運営、およびCS神戸からのイベント情報等の提供のみに使用します。