



簡単に  
作れる!

たのしい  
メニュー  
いろいろ!

# 備蓄食品を アレンジして おいしく 食べよう!



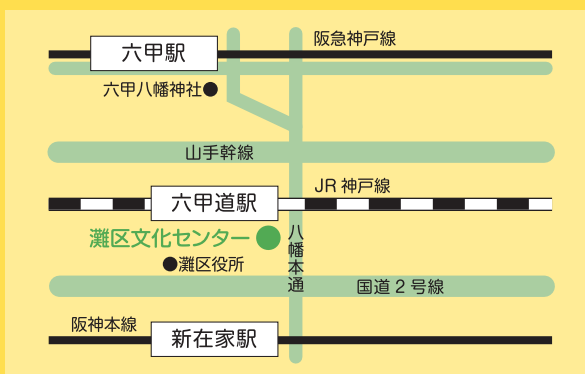
子どもも  
お父さんも  
どうぞ!

「備えて、食べて、買い足して」。賞味期限が長めで常温保存できる食品は、ローリングストックに向いています。ちょっと手を加えるだけでおいしいメニューに早変わり。お料理が苦手な人も楽しく作れます。

## ローリングストック アレンジ講座

日時	2023年 <b>2月4日(土)</b> 13:30~15:00
定員	約40名(申し込み先着順)
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…………… <b>300円</b> (当日集金) 大人(中学生以上)… <b>500円</b> (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。

# 第6回 食べる健康セミナー「ローリングストック アレンジ講座」

## 講師プロフィール



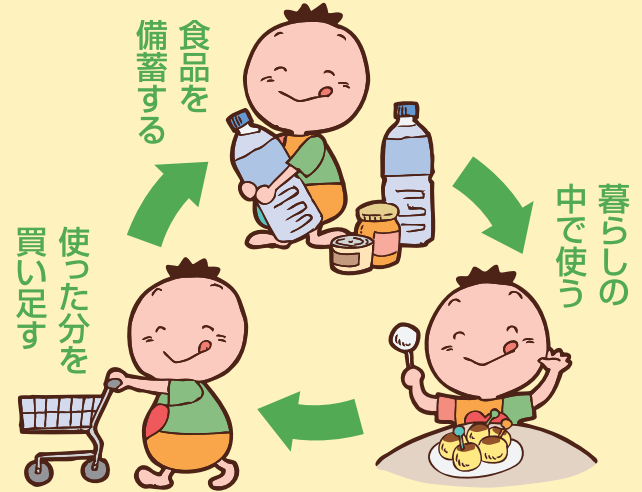
神戸松蔭女子学院大学  
KOBE SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

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。

## 『ローリングストック』って？

ローリングストックは、保存できる食品を備蓄して、暮らしの中で使いながら、買い足していく方法です。



主催：一般社団法人 食べる健康プラットフォーム

後援：神戸松蔭女子学院大学

## お申込み・お問合せ

## 一般社団法人 食べる健康プラットフォーム

神戸市灘区中郷町5-1 大和公園南側「地域共生拠点・あすパーク」内(JR六甲道駅から東南に徒歩8分)

Googleフォーム(QRコード)、Eメール、電話、FAX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。

Eメール: [tabekenpf@gmail.com](mailto:tabekenpf@gmail.com)

電話/FAX: 078-841-8233 (担当: 神垣)

電話受付時間: 9:00~20:00

(留守電の場合は申込用紙の内容を録音下さい)

申込  
QR  
コード



## 「第6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	)
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、およびイベント情報等の提供のみに使用します。