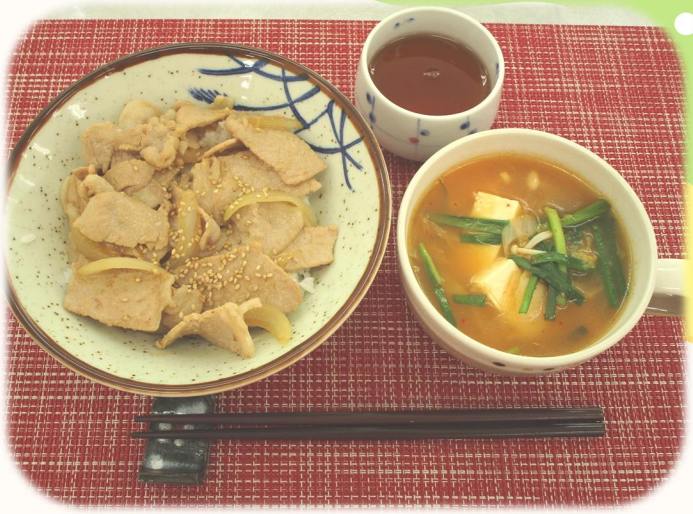
はじめてでも美味しく作れる！

自炊 はじめの一歩は 一汁一菜！

ご飯に汁物とおかず1品。
これだけでバランスの良い食事になります！



料理の経験がない人も
大歓迎！

初心者料理教室

日時
11月26日（木）
10:00～13:00
申込期限：11月11日（水）

場所
保健福祉総合センター
（吉田2465）

対象
町内在住の人

参加費
無料

持ち物
エプロン、三角巾
マスク、室内履き

○この講座で学べること○

- 料理の基本・楽しさ
  計量や野菜の切り方など
- 和風だしの取り方
  具だくさんで栄養満点なみそ汁を作ります

お申し込み方法

窓　口：大泉町役場健康づくり課（庁舎1階105番）
電　話：0276-63-3111
LINE：QRコードから　こちら→

大泉町食生活改善推進協議会　（事務局：大泉町役場健康づくり課内）