

あなたもチャレンジしませんか？



この事業は、チャレンジいばらき
補助金を活用しています。



市民公益活動のチャレンジを応援！
事業紹介は左のQRコードから！
<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/shiminkyodo/menu/48626.html>

楽しく学ぼう！たべもののこと きちんときほんの食育講座



ドキドキ・ワクワク！

魚さばきに 挑戦しよう！

日時：2022年12月6日（火）
10:30～13:15

参加費：1200円 定員：15名

※失着順 / 子どもの同伴不可（乳児応相談）

年中魚屋さんに並ぶイワシやサバ、栄養たっぷりでオサイフにやさしい、そんな大衆魚をもっと食卓に♪
イワシを手開きしてつみれ汁に、サバをさばいてゆず味噌煮に。講師にはデモンストレーションで、鰯をお刺身にさせていただきます。

ホカホカご飯と一緒に魚三昧のランチをみんなでいただきます♪

魚をさばくのは初めての方も大歓迎！ぜひ挑戦してね(^^♪
（市場の状況で魚の種類は変わることがあります）

講師：奥田 貴子さん

いんやん倶楽部講師

2015年から水産庁長官より魚食文化普及のための
「おさかなかたりべ」に任命される

Event Schedule

1月21日（土）

みんなだいすき♪
親子でチャレンジ！
おいしいウィンナー
ソーセージを作って
みよう！

2月21日（火）

かんたん！
アレルギーがあっても
大丈夫なおやつ作り♪

場所：茨木クリエイトセンター 2F 実習室

申込は右のQRコードのGoogleフォームからどうぞ

申込締切：おおむね開催1週間前 / 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・飲み物



問い合わせ：NPO法人自然派食育 **きちんときほん**

TEL/FAX：072-628-6790 kichintokihon@gmail.com