

おやこ りょうりきょうしつ 料理教室

たいしょうしゃ
対象者

しないざいじゅう
市内在住の
しょうがくせい
小学生と
ほごしゃ
保護者

よやくうけつけきかん

予約受付期間 2025年10月1日(水)～2025年10月13日(月・祝)

① 2025年10月26日 日 10:00～12:00

② 2025年11月1日 土 (9:30～受付)

さんかひ
参加費：

む りょう
無料!

ば しょ
場 所：

かわばたちょう ちょうめ ばんち
川端町 1丁目31番地
かいかん かい えいようじっしゅうしつ
やすらぎ会館5階 栄養実習室

てい いん
定 員：

かくかい せんちやく くみ
各回、先着12組まで

よやくさき
予約先：

こちらのQRコード から⇒



りょうじつ おな ないよう
両日とも同じ内容です。

もちもの ・エプロン・三角巾
・ハンドタオル

さんかくきん

りょうりきょうしつ つく
★★★料理教室で作るメニュー★★★

この や
◎お好み焼きパン

えだまめ
◎枝豆としらすのおにぎり

やさしい
◎レンジDEチン★野菜コンソメスープ

にんじん あ
◎人参のきなこ和え

◎ベリーベリーヨーグルト



2024年度
さいゆうしゅう
最優秀
レシピ

ちょうしょく やさい つか
ぼく・わたしがつくる朝食コンテスト ～野菜を使おう～

この や
☆お好み焼きパン☆

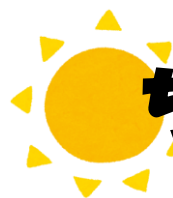
【材料(ざいりょう)】

・食パン	まい 1枚
・千切りキャベツ	せんぎ 35g
(カット野菜パックだと簡単だね!)	
・ちくわ	まい 15g
・紅ショウガ(このみで)	しょうしょう 少々
・とろけるスライスチーズ	まい 1枚
・お好みソース	この こさじ1

【つくりかた】

- ①ちくわ、紅ショウガを、こまかくきる。
- ②食パンに、千切りキャベツとちくわと紅ショウガをのせる。
- ③ ②にとろけるチーズをのせ、お好みソースをかける。
- ④トースターでチーズがとろけるまでやく。





ちゃんと食べなきゃ、朝ごはん！



あさ た
朝ごはんを食べると、
うんどう べんきょう ちから で
運動や勉強をがんばる力が出てきて、
げんき す
まいにち元気に過ごせるよ！

保護者の方へ

朝の「いただきます」が、心と体のスイッチ！
みんなで囲む朝ごはんが、子どもの健康を育てます。
そのひとくちが、元気と集中力をチャージします。

あさ さんこう だいがく
【朝ごはん 参考レシピ】大学コンソーシアムせと
「ぼく・わたしがつくる」朝食コンテスト～野菜を使おう～
こちらから →



きんじょうがくいんだいがく がくせいこうあんちょうしょく
☆金城学院大学 学生考案朝食メニュー☆



材料

材料	分量
食パン(5枚切り)	1枚
バター	5g
チーズ	15g
千切りキャベツ	40g
ツナ缶	30g
マヨネーズ	20g

作り方

1. ツナとマヨネーズをまぜる
2. 食パンにバターをぬる
3. 食パンにキャベツをのせる
4. キャベツの上にツナをのせる
5. チーズをかける
6. トースターで3～4分やく

た じかん
食べる時間がない人も…

◆◆◆やってみよう朝ごはん◆◆◆

- ステップ1 いつもより10分だけ早起き
- ステップ2 飲み物（牛乳・野菜ジュース・味噌汁・スープなど）から始めよう
- ステップ3 すぐ食べられるものをプラス！
- ステップ4 すこしずつ品数を増やしてみよう



問い合わせ先：瀬戸市役所 健康福祉部 こども若者家庭センター 母子保健係

川端 町 1 丁目 3 1 番地(やすらぎ会館4階) 【TEL: 0561-85-5090】

主催：瀬戸市役所こども若者家庭センター 共催：金城学院大学 (大学コンソーシアムせと)