

南丹市食生活改善推進員
さんを講師に招いて、
One工程メニュー・時短
メニューを4品作ります。

今回のメニューは

- ・仕事を終え、帰宅後に
簡単・時短でつくる料理！
- ・こどもと一緒に
楽しんでつくる料理☆

「ごはん作り＝しんどい」
はもう卒業！！

是非 ご参加ください！

栄養のお話も聞けますよ♪

混ぜて、冷やすだけの
簡単スイーツ

あずきミルクゼリー

あなかけレタスマーハン

シイタケのサラダ

餃子の皮でピザ風

キラリ☆なんたん 男女共同参画事業

男性のための 料理教室

日時

12月20日(土)

申込制
定員：15人
申込締切日
12月16日(火)

10:00 - 13:00

参加費 500円
(材料代)

場所

南丹市八木市民センター
「iスタやぎ」料理実習室

◆当日の持ち物◆

- 参加費 500円(材料代)
- エプロン
- マスク
- 三角巾(バンダナ)
- タオル
- 飲み物

◆対象◆

南丹市在住・在勤・在学の男性

☆簡単メニューでも 栄養はしっかり取れます☆

問合せ／申込先

南丹市人権政策課

Tel: 0771-68-0015

e-mail: jinken@city.nantan.lg.jp

男女が家事や育児などを分担して、共にライフイベントやキャリアを
両立できる環境づくりを行います

LINE申込

