

令和7年度

# 丸子公民館主催 食育講座

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人を育てることです。今回は、食に興味を持ち、手作りの楽しさを体験する場として、2つの講座を実施します。

## ①人気の味を再現！給食の希望献立

給食の人気メニューを作ってみませんか。市の管理栄養士が家庭向けアレンジについてもお話します。

1/24 (土) 9:30~12:30

〈対象〉 市内の小学3年生～大人 ※小学4年生以下は保護者同伴

メニュー ささみのレモン揚げ、海藻サラダ、ABCスープ、ごはん、牛乳寒天  
講師 上田市 学校保健給食課 管理栄養士  
参加費 高校生以下500円、大人600円を当日現金払い  
※材料費500円（全員）、受講料100円（大人のみ）として



## ②オートミールクッキー&フレンチトースト

お子さんでも作りやすいメニューで、楽しいおやつタイムを。クッキーはバレンタインにもぴったりのココア味！型抜きしないタイプのクッキーで、成型はスプーンですくうだけです。包丁は使いません。

2/7(土) 13:30~15:30

〈対象〉 市内の小学1年生～大人 ※小学4年生以下は保護者同伴

講師 ベーカリー屋代(上田市生田) 店主 屋代さん  
参加費 高校生以下300円、大人400円を当日現金払い  
※材料費300円（全員）、受講料100円（大人のみ）として



### 【講座共通事項】

定員 各20名（先着） 裏面のQRコードから、上田市公式LINEの予約機能で申込

①は1/5（月）、②は1/13（火）それぞれ12:00受付開始

場所 上田市丸子保健センター調理室（上丸子1600-1）

持ち物 エプロン、三角巾等、マスク、ハンカチ、ティッシュ、飲み物、持ち帰り用容器

申込・キャンセル用QRコード、参加にあたっての詳細は、裏面をご覧ください。

問い合わせ先 上田市丸子公民館（0268-42-3147）

# 丸子公民館主催 食育講座 申込について

- ① 1/24 給食の希望献立
- ② 2/7 オートミールクッキー&フレンチトースト

【参加にあたってのお願い】

## ・アレルギー対応

本講座ではアレルギー対応ができないため、使用食材について、心配な場合は事前に丸子公民館までお問い合わせください。食物アレルギー表示対象品目：①乳、小麦、鶏肉 ②乳、卵、小麦、アーモンド

## ・取材等

当日は、地元ケーブルテレビの取材が入ることがあります。また写真は、公民館だよりや丸子公民館のInstagram等に掲載することがありますのでご了承ください。

## 〈申込&キャンセル〉

【申込】

各回先着20名で、1回に3名まで申込可。

・申込フォームURL

[https://liff.line.me/1657614222-wKqzZ1bW/liffinit/?function=reserve&view=select\\_category](https://liff.line.me/1657614222-wKqzZ1bW/liffinit/?function=reserve&view=select_category)

※上田市公式LINEの『予約・申込』>『LINE予約』からも、申し込み可能です。

上田市公式LINE

【申込締切】

講座3日前 ①1/21（水）、②2/4（水）

【キャンセルの方法】

講座5日前までは、上田市公式LINEの「予約確認」からキャンセル可。

①1/20（火）、②2/3（火）以降は、丸子公民館までお電話ください。

【キャンセル料について】

**講座2日前からキャンセル料（材料費）がかかります。**

いかなる理由でも同様となりますので、2日前以降のキャンセルとなった場合は、お手数ですが、講座後1週間以内に、丸子公民館の窓口までお持ちください。

①1/22（木）以降、②2/5（木）以降はキャンセル料が必要



【よくある質問】

## Q. キャンセル待ちをしたい

A. そのような機能はありません。キャンセルが出ると申込カレンダーの×が○に変わりますので、お手数ですが、時間をおいてお試しください。

## Q. 対象年齢以下の子どもを連れて行ってもよいか

A. 調理室が狭いため、申し訳ありませんがご遠慮いただきますようお願いいたします。

## Q. 大人だけで参加してもよいか

A. 本講座は、大人だけの参加も大歓迎です。小学5年生以上は、お一人で参加いただけます。

問い合わせ先 上田市丸子公民館（0268-42-3147）