

体にやさしい

クリスマスごはん

クリスマスはごちそうの季節。でも健康も気になる…そんな方にぴったりの講座を企画しました。旬の食材を使い、栄養バランスを考えたメニュー構成と、簡単に作る工夫をお伝えします。アットホームな雰囲気で、楽しく満足感のある食卓を一緒に作りましょう。料理初心者の方も大歓迎です！

令和 7 年

12 月 6 日(土)

9:30~13:00 (受付は 9:15~)

申し込み開始

11 月 17 日(月)~

電話申し込み受付

講 師：管理栄養士

会 場：千代田コミュニティセンター 2F 調理室
(かすみがうら市中志筑 2112・旧志筑小学校)

定 員：15 名(先着順) ※市内在住または在勤の方

費 用：1 人 1,000 円(資料代、材料費込み) 当日徴収

持ち物：エプロン、三角巾、食器用ふきん 2 枚 筆記用具、飲み物



～メニュー～

鮭と冬野菜のクリームシチュー
スパイシークリスマスピーチキン
もち麦の彩りサラダ
サングリア風ゼリー

【申し込み・問い合わせ先】

千代田公民館(千代田コミュニティセンター内)

電話 0299-59-5252

月～金 9:00～17:00(土日祝日を除く)