

令和7年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座
料理教室シリーズ① 親子料理教室

ポリ袋でつくる栄養ごはん
～災害時やアウトドアにも役立つパッククッキング～

宇都宮短期大学地域福祉開発センターでは、自分や家族のためにおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく料理教室をシリーズで開催しています。今年度も全3回の開催予定です。

第1回目は、災害時やキャンプなどのアウトドアでも活用できるポリ袋を使った調理法『パッククッキング』を親子で学びます。災害時に栄養のある食事をとるための備えとしても、日常やアウトドアでの時短や洗い物を減らす食事作りの工夫としても活用していただける調理法です。親子で一緒に調理の楽しさや栄養を考えた食事内容について学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしています。

メニュー

- ◆ サバの炊き込みごはん
- ◆ 和風ポトフ
- ◆ カラフルサラダ
- ◆ フルーツゼリー



※ 使用する食材には、小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチンが含まれます。
※※ メニューは食材の仕入れ状況により変更されることがあります。

日時 令和7年8月2日（土）10時30分～13時
場所 宇都宮短期大学（宇都宮市下荒針町長坂3829）
3号館 1階 調理実習室
講師 【講義・調理実習】
本学食物栄養学科 専任講師・管理栄養士 鈴木 瑤子
助手・管理栄養士 齋藤 百花
内容 【講義】こどもの栄養と防災クッキング
【調理実習】ポリ袋でつくる栄養ごはん
定員 親子 16組（先着順） お子様5歳～小学6年生
※5組以上で開催します。
受講料 1人700円（資料・食材費込、当日会場にて徴収）
※1名（1食）追加につき、700円頂戴いたします。
受講申込締切日 令和7年7月24日（木）

※当日は、筆記用具、室内用シューズ（安全のためスリッパはお控えください。）、エプロン、三角巾、ハンドタオル等のご用意をお願いいたします。

申込書および申込み方法・案内図（裏面へ）

料理教室シリーズ① 親子料理教室
 ポリ袋でつくる栄養ごはん
 ～災害時やアウトドアにも役立つパッククッキング～

お申し込み用 QR コード
<https://forms.gle/CYkXmxdkm9YPTmzz8>



お 申 込 書

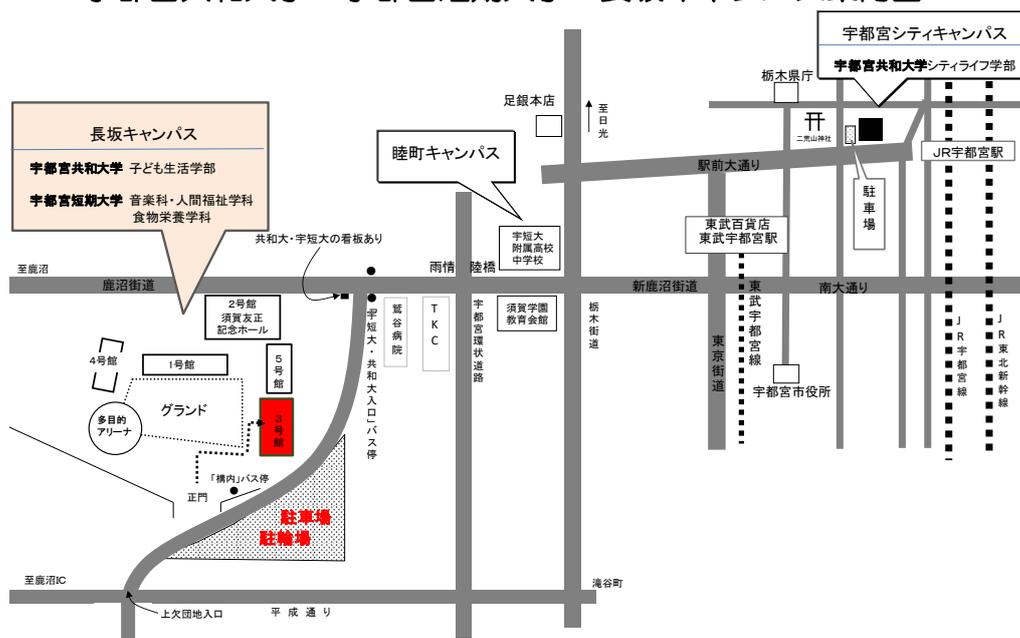
送付先 FAX 028-648-9870

※メールでのお申し込みは f.open-lect@ujc.ac.jp まで以下の項目をお送りください。

ふりがな お名前	
お電話	
Fax	
メールアドレス	
ご参加人数	大人 名、お子様 名
お子様のご年齢	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（ 学科 専攻 年卒業） いいえ
子どもの食事に関して、ご質問事項等ありましたらご記入ください。	
アレルギーをお持ちの方はご記入をお願いします。	

参加受付のご連絡を返信させていただきますので、ご連絡先の記入をお願いいたします。

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス
 住 所 : 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829
 電話番号 : 028-648-2331 (代)