

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② 働く世代の料理教室

生活習慣病予防の食事
～ワンパンde時短！バランスご飯を作ろう！～

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2回目は、生活習慣病予防のための野菜や魚を活用した料理教室を企画いたしました。前半は「働く世代の生活習慣病予防講座」、後半は、健康な体づくりのための食事で簡単にできる「白身魚のラタトゥイユソース」を作ります。忙しいお父さん、お母さんでも手軽に作れるメニューです。家族全員がおいしく、さらに生活習慣病予防を考えた料理を一緒に作ってみませんか？ また、ご希望の方には、体組成計を使用して筋肉量や脂肪量の測定もいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

メニュー

- ◇ 雑穀ご飯
- ◇ 白身魚のラタトゥイユソース
- ◇ 夏大根と豆苗のサラダ
- ◇ 豆乳プリン



※デザートには豆乳（大豆）ゼラチンを含みます。

※※ 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30日（土）10時～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2階201教室 1階調理実習室
講 師 本学食物栄養学科 教授・管理栄養士 布川 かおる
助手・管理栄養士 大山 可那子
内 容 【講 義】 働く世代の生活習慣病予防
【調理実習】 生活習慣病予防のための食事づくり
定 員 30名（先着順） ※10名以上で開催します。
受講料 1人1,500円（資料・材料代込、当日会場にて徴収）
受講申込締切日 令和7年8月22日（金）

※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。

申込書及び申し込み方法・案内図（裏面へ）

料理教室シリーズ② 働く世代の料理教室
ワンパンde時短！バランスご飯を作ろう！

お申し込み用 QR コード

<https://forms.gle/hgGwiYpp7FUKYiE28>

申 込 書

送付先 FAX 028-648-9870

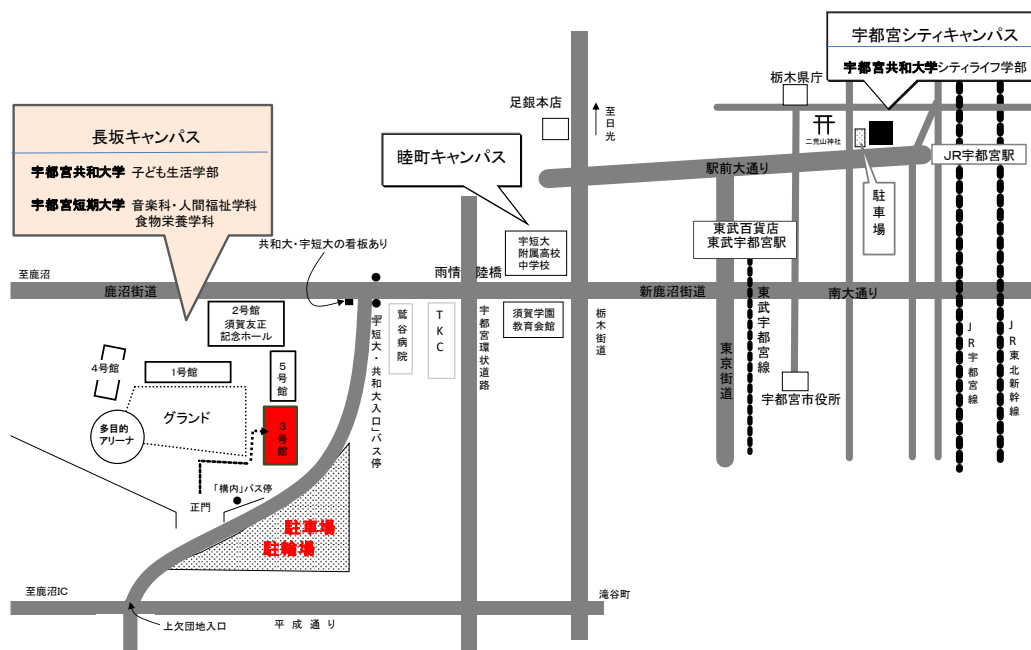
メールでの申し込み f.open-lect@ujc.ac.jp まで



ふりがな お名前			
お電話			
F a x			
メールアドレス			
ご職業（ご所属）			
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（ いいえ	学科	専攻 年卒業）
生活習慣病のための食事に関して、ご質問事項等ありましたらご記入ください。			

参加受付のご連絡を返信させていただきますので、連絡先のご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）