

みんなでつづける食生活みつけ

# 学び座 みらいの食卓

～バランス食と地消を楽しむ～

見附の料理人と一緒に旬の料理を作りながら「バランス食」を学びませんか。  
人気カフェのシェフとお家ができる心も体も温まる簡単洋食を作りましょう。

2026年1月16日（金）10：00～12：30

## メニュー

- ・雑穀ごはん
- ・鮭のアクアパッツア
- ・焼きかぶのマスタードサラダ
- ・トマトジュースdeトマトスープ
- ・もちもちフルーツヨーグルトクレープ

## 場所

見附市保健福祉センター  
集団検診室・調理室

## 参加費

1,000円

参加特典  
健幸ポイント  
**50pt**  
(健幸ポイント参加者のみ)

## 講師

山田 雅和さん  
MEG CAFE511代表  
1988年 燕市生まれ



## 定員

20名(先着)

## 持ち物

エプロン・三角巾・マスク  
布巾3枚・手拭きタオル  
筆記用具・飲み物

## 申込・問合せ

健康福祉課へ電話 (61-1370)  
もしくはQRコードよりお申し込みください



締切：1/8(木)

※締切後のキャンセルはキャンセル料1,000円を頂戴します

主催：見附市健康福祉課