

2回連続
講座

令和7年度
北生涯学習センター主催講座

夏休み親子でチャレンジ!

食べて学ぶ夏休み 親子で楽しく料理体験をしよう



一緒に作る、食べることにより、食への興味や関心を高め、家族で健康な体と心をつくりましょう。

対象 小学1年生～小学3年生と保護者1名
定員 8組 (原則2回参加できる方)
費用 材料費 1組 2,000円
申込 令和7年7月1日(火)～7月12日(土)まで
フォーム・メールのいずれかで
会場 北生涯学習センター



第1回

7月26日(土)

午前10時～正午

親子で 朝ごはんクッキング

朝食は元気の源!親子で一緒に簡単な朝ごはんを作ります。また、管理栄養士の先生が朝食の大切さや栄養のバランスについてお話ししてくれます。

MENU

おにぎらず(鮭フレーク・チーズ
サニーレタス・マヨネーズ)

タコウイナー

きゅうり浅漬け・けんちん汁



講師:認定栄養ケア・ステーションうつのみや

管理栄養士 岩本 啓子 氏
在宅訪問管理栄養士

管理栄養士 間庭 昭雄 氏
在宅訪問管理栄養士

第2回

8月9日(土)

午前10時～正午

親子で旅する ベトナムキッチン

ベトナムってどんな国?親子で一緒にベトナム料理を作ります。また、ベトナム出身の講師がベトナムの食文化や生活についてお話をしてくれます。

MENU

バンミー

(スパム・豚肉のふりかけ・きゅうり・レタス・
なますを挟んだベトナム版サンドイッチ)

チャー

(豆・タピオカ・こんにゃく・ココナツスナック
が入ったベトナム版ぜんざい)

お茶

講師:とちぎ外国人サポートセンター相談員
宇都宮市立小学校の母国語指導
宇都宮市・下野市 ベトナム語講座講師
県内の通訳翻訳などに従事

金 アイン 氏

※申し込み方法は裏面をご覧ください

申込方法

フォーム・メールのいずれかでお申し込みください。
なお、定員を超えた時は抽選となります。

フォームでのお申し込みはこちらから

宇都宮市電子申請システムでのお申し込みには、アカウント登録が必要です。



メールでのお申し込みはこちらから

✉ u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp

郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の名前（ふりがな）・
年齢・学年を明記してください。



- ・当日の持ち物等は受講決定のご案内と一緒にお知らせします。

開催場所のご案内



おにぎらず



バンミー



チェー



申込み・
問合せ先

北生涯学習センター

宇都宮市若草3-12-25

(TEL) 621-7745

(FAX) 622-7093

メールアドレス

u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp