



料理が好きになる



オンライン
開催

野菜の料理講座

- ✓ 1食で1日に必要な量の1/3以上の野菜がとれる献立を紹介します
- ✓ 1つの動画で、主食・主菜・副菜のそろった1食分の料理が作れます
- ✓ 野菜を使い切る方法など知って便利な情報が得られます
- ✓ 毎月、テーマを変えて配信します

講師

管理栄養士
北川 智恵子 氏
(栄養ケアクラウドナイン代表)



内容

動画配信サイト「YouTube」を利用します(要申込み)

配信期間	メニュー(予定)	申込み期間	
令和3年	1 9月15日 ～ 10月14日	ご飯、豚肉の生姜焼き、電子レンジで作るポテサラダ、わかめととろろ昆布のスープ	9月15日 ～ 10月14日
	2 10月15日 ～ 11月14日	カレーウを使わない秋野菜カレーライス、アチャール、キャロットラペ、野菜スープ	10月1日 ～ 11月12日
	3 11月15日 ～ 12月14日	パン、秋鮭のムニエル、野菜のオランダーズソースがけ、きのこスープ	11月1日 ～ 12月14日
	4 12月15日 ～ 1月14日	クリスマスリース風プレート(華やかライス、チキンの蒸し焼き、サラダ)	12月1日 ～ 1月14日
令和4年	5 1月14日 ～ 2月14日	さんま缶詰の炊き込みご飯、具だくさん豚汁、ほうれん草のごま和え、かぼちゃの煮物	1月4日 ～ 2月14日
	6 2月15日 ～ 3月14日	オムライス、フィッシュ&チップス、野菜スープ、ヨーグルトフルーツソースがけ	2月1日 ～ 3月14日
	7 3月15日 ～ 4月14日	ご飯、ハンバーグ和風ソースがけ、青菜のおひたし、切り干し大根の炒め煮	3月1日 ～ 4月14日

※内容を変更する場合があります。

申込み

◀ 動画は申込みされた方限定で公開します。視聴するためには、申込みが必要です。 ▶

対象 : 新宿区内在住・在勤・在学の方で、YouTube配信動画を視聴できる機器をお持ちの方

費用 : 無料(通信料は申込者負担)

申込み : 電話またはFAXで、健康づくり課へ

- ・電話で申込みの場合
以下の電話番号にご連絡ください
電話 : 03-5273-3047
(窓口時間 : 平日午前9時～午後5時)
- ・FAXで申込みの場合
講座名「野菜の料理講座」、住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、以下のFAX番号にご連絡ください
FAX : 03-5273-3930

お申込み後、配信動画のURLを郵送します。

新宿区ホームページでも
お知らせしています



問合せ

新宿区 健康部健康づくり課 健康づくり推進係
TEL 03-5273-3047 / FAX 03-5273-3930
(窓口時間 : 平日 午前9時～午後5時)

F A Xでお申し込みの場合にご活用下さい。
電話でお申し込みの場合は、オモテ面の「申込み」欄をご確認下さい。

《 申込み期間をご確認のうえ、お申込みください 》

住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、以下のF A X番号に送信して下さい。

F A X : 0 3 - 5 2 7 3 - 3 9 3 0
(新宿区 健康部健康づくり課健康づくり推進係)

* お申込み後、配信動画のU R Lを郵送します。

野菜の料理講座 参加（配信）申込み書

住所	〒
氏名	
電話番号	