



令和7年度7月～1月開催 無料オンライン講座

しんじゅく健康スタンプラリー対象



五感で楽しむ！ 野菜の料理講座

生活習慣病予防のために、野菜は1日350gが必要です。
本講座では、各回1/3日以上野菜がとれる献立を紹介します。



内 容 （全6回）

下記の献立の作り方を動画で視聴できます。
また、使用した野菜を使い切る方法など便利な情報をあわせてお伝えします。
※インターネットウェブサイト「YouTube」で配信。

	配信 期間	テーマおよび献立(予定)	申込 期間
第1回	7/15(火) ～ 8/14(木)	【気軽に野菜を増やすひと工夫】 鶏むね肉の南蛮漬け、オクラとひじきと トマトの和風サラダ、具たくさんみそ汁、 ご飯	7/15(火) ～ 8/10(日)
第2回	8/15(金) ～ 9/12(金)	【旬の食材で夏バテ対策】 いわしの梅しそ巻き、丸ごとピーマンの 揚げ浸し、ズッキーニとトマトのチーズ 焼き、オープンいなり寿司	8/15(金) ～ 9/10(水)
第3回	9/16(火) ～ 10/14(火)	【食欲の秋 秋の味覚を味わう献立】 秋鮭のイガイガ揚げ、ナスときのこの旨 煮、梨入りコールスローサラダ、さつま 芋ご飯	9/15(月) ～ 10/10(金)
第4回	10/15(水) ～ 11/14(金)	【野菜たっぷりハロウィン】 パプリカのジャック・オー・ランタン、マッ シュポテトおぼけ、ウインナーミイラ、カ ボチャプリン、フランスパン	10/15(水) ～ 11/10(月)
第5回	11/17(月) ～ 12/12(金)	【彩り野菜でクリスマス】 彩り野菜のミートローフ、クリスマスリス スのサラダ、トナカイのスコープコロッケ、 トマトソースのペンネ	11/15(土) ～ 12/10(水)
第6回	12/15(月) ～ 1/14(水)	【手作りおせちに挑戦】 豚肉の昆布巻き、海老の黄金焼き、お 煮しめ、栗きんとん、紅白なます、かま ぼこの飾り切り、お赤飯	12/15(月) ～ 1/10(土)

※配信開始日は9時から、終了日は17時まで視聴できます。内容を変更する場合があります。



講 師

管理栄養士

栗原 弘美 氏



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・在学で、配信動
画を視聴できる機器をお持ちの方

費用 ： 無料（通信費は各自負担）

申込み：インターネットで申込みができます
下記URL（二次元コード）から新宿区ホームページに
アクセスしてください。



https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_002204_00001.html

申込み後、メールにて視聴URLをお知らせします。
※窓口時間外の申込みの場合、メールは翌開庁日に
送ります。

問合せ

新宿区 健康部健康づくり課 健康づくり推進係

TEL 03-5273-3494
FAX 03-5273-3930

窓口時間
平日 午前9時～午後5時