

現役高校生が考えた見た目も抜群・栄養満点レシピ♪

平成30年度赤羽文化センター中学生講座

MY弁当を作ろう！

～北区の高校生から教わる、
カラフル野菜の
かんたん肉巻き弁当♪～



都立赤羽商業高等学校クッキング部のみなさんが、中学生のみなさんと一緒に作ることをイメージして考えたお弁当です。色や栄養バランス、作りやすさなどを考えて、料理が苦手でも作れるMY弁当。一緒に作って高校生活の話も聞いちゃおう♪

日時：平成30年 **7月23日** (月)

午前10時～午後1時

対象：区内在住・在学の中学生（料理初心者歓迎！）

講師：都立赤羽商業高等学校クッキング部

定員：16名(申込多数の場合は抽選)

費用：500円程度(材料・お弁当容器代を含む)

申込：電話・赤羽文化センター窓口、
はがき・FAX(記入例参照)

申込締切…7月16日(月)必着

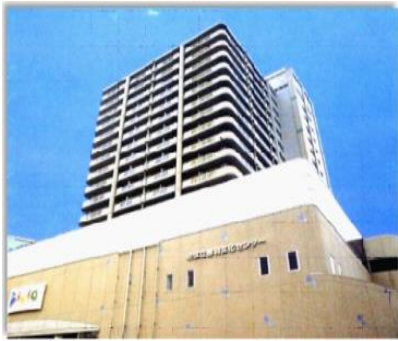
※定員に余裕のある場合は20日(金)まで延長いたしますので、締切後はお問合せください。

MY弁当Q&A

- Q** 料理(お弁当)をつくったことがありません。参加できますか？
- A** 料理の経験が少なくても、料理が苦手でも、お弁当づくりや、高校生と一緒に料理をすることに興味・関心のある中学生のみなさんはどなたでもご参加いただけます。
- Q** つくったお弁当は持ち帰れますか？
- A** 夏場につくるので、衛生面を考え、つくったお弁当は、その場で高校生と交流しながら試食します。
- Q** 友だちと一緒に参加できますか？
- A** お申込み時にその旨を記入・お知らせください。
- Q** 食品アレルギーがあるのですが大丈夫ですか？
- A** 事前にアレルギー内容を申込時にお知らせください。(安心して参加できるように工夫いたします。)

会場・申込方法は裏面をご覧ください。

会場・問合せ・申込先／北区立赤羽文化センター



〒115-0055
北区赤羽西 1-6-1-301

☎03-3906-3911
FAX03-3906-3915

〈開館時間〉
午前9時～午後9時
※毎月第3火曜日休館

MY 弁当を作ろう！ 申込方法

はがき・FAX・電話・窓口で赤羽文化センターまでお申込みください。

〈はがきでお申込みの場合〉

はがき裏面

- ① 講座名
- ② 氏名 (ふりがな)
- ③ 郵便番号
住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 年齢

(その他必要事項)

はがき裏面に左記の事項をご記入のうえ、赤羽文化センターまでお申込みください。7/16(月)必着



〈電話・窓口でお申込みの場合〉

開館時間内に赤羽文化センター電話をおかけください。窓口でお申込みの場合は、開館時間内にご来館ください。

※休館日や閉館後の受付はできませんので、ご了承ください。



〈FAXでお申込みの場合〉

下記の事項をご記入のうえ、赤羽文化センターまでご送信ください。

赤羽文化センター FAX番号 03-3906-3915

| MY 弁当を作ろう！ | | | |
|--------------------------------|---|-----|-----|
| ～北区の高校生から教わるカラフル野菜のかんたん肉巻き弁当♪～ | | | |
| ふりがな | | | 学年 |
| 氏名 | | | 年齢 |
| 郵便番号 | 〒 - | 学校名 | 中学校 |
| 住所 | | | |
| 電話番号 (FAX番号) | | | |
| 備考 | アレルギーなど、あらかじめ文化センターに連絡しておきたいことなどをご記入ください。 | | |

