

パッククッキング体験



～作ってみよう！災害時の備え～

非常災害時の食の知識や経験をもとに小学生から高齢者まで幅広い年齢層に向けた講座や講演をされています。

おおしま まさこ
講師：大嶋 晶子さん
千葉県栄養士会 会員
管理栄養士

要申込み
参加費無料



12 / 15 (日)

10:00 ~ 12:30

千葉市生涯学習センター 3階 食文化研修室

定員24名 ※応募者多数の場合は抽選となります

お申込み方法等は裏面をご覧ください



「パッククッキング」とは？

耐熱性のポリ袋にカットした材料を入れ、調味料や水を入れて袋ごとボイルする調理方法。非常時に、温かい料理を作ることができる。時短で美味しく、誰でも簡単にできる。

☆当日のメニュー☆

★トマトスパゲティ★

★肉豆腐★

★鶏肉の煮物★

★ごはん★

★もちもち豆腐パン★

★さつま芋デザート★

※食物アレルギーがある方は
申込み時にお知らせください。

公益社団法人 千葉県栄養士会：

千葉県栄養士会は、千葉県に認可された職能団体で県民の健康増進、病気の予防、公衆衛生の向上に寄与することなどを目的に様々な事業を行っています。

その活動として、県民の食生活の改善に関する事業や栄養ケア・ステーション事業では、食育・健康料理教室の開催、テレホン栄養相談の実施、栄養・食事指導講演会の開催、特定保健指導の実施、食と栄養の情報提供などを行っています。

講師 大嶋 晶子(おおしま まさこ)さん：

医療法人社団心和我 新八千代病院 栄養管理科 管理栄養士

(公社)千葉県栄養士会の非常災害時対策委員。

(公社)日本栄養士会 災害時栄養支援チームJDA-DATリーダー。

資格：日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士 / 摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士 / 臨床栄養認定管理栄養士

開催内容

非常災害に備えた食料や非常食に適した食品など災害時への備えなどのお話を伺います。

講師のデモンストレーション、調理体験、試食タイム。

当日服装・持ち物

動きやすい服装（会場はスリッパ(3サイズ)に履き替えます）

※小学低学年のお子様は上履きを持参しても構いません

エプロン・三角巾・布巾・飲み物（ふたのできるもの）

お申込み方法

右記の二次元コードをスマートフォンなどで読み取るか、千葉県男女共同参画センターのホームページからお申込みください。

または、下記「お問い合わせ先」に記載の電話番号からもお申込み可能です。

※食物アレルギーのある方は申込時にお知らせください。

※小学生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。

※個人情報、事業の運営のために利用し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。



お申込み締切り

令和6年12月6日（金）15:00まで

※応募者多数の場合は、厳正なる抽選をもって、12月10日(火)に結果通知をさせていただきます。

お申込みが、電子申請の方はメールアドレスへ・電話の方はお電話（またはメールアドレスへ）でご連絡します。

【会場案内図】 千葉市生涯学習センター

千葉市中央区弁天3-7-7

※駐車場は混雑が予想されますので、交通機関をご利用ください。

【最寄り駅】

千葉駅中央改札を降りて千葉公園口から徒歩8分

千葉都市モノレール千葉公園駅から徒歩5分

お問い合わせ先

千葉県男女共同参画センター

千葉市中央区都町2-1-12

千葉県都町合同庁舎1階

※月曜休館（月曜が祝日の場合は翌日）

【TEL】043-420-8411

【FAX】043-420-8581

【Mail】kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

