



生活にもっと野菜を ハピベジ食育講座

① 令和6年1月30日(火) 10:30~12:30

~シェフに学ぶプロのワザ~

野菜でアレンジ!ハンバーグ

講師 榎本ハンバーグ研究所 所長/ジュニア野菜ソムリエ

榎本 稔 氏

ハンバーグづくりのこつを習得し、野菜をおいしく食べられる
アレンジ方法を学びます。

◎榎本ハンバーグ研究所 春日後楽園店は、ハピベジ加盟店(1食あたり野菜を120g以上とれるメニューを提供しているお店)の一つです。

①【受付】1/10(水)から
電子申請にてお申し込みください
(定員になり次第締め切ります)



<https://logoform.jp/form/6KSu/hamburg1>

② 令和6年2月3日(土) 10:30~12:30

~野菜と果物を味方につける~

新発見!ベジフル料理で健康づくり

講師 管理栄養士/フルーツマエストロ

吉田 百花 氏

1日に食べたい野菜と果物の目標量、野菜と果物の料理、
日々の食生活で野菜と果物を楽しむこつを学びます。

②【受付】1/10(水)から
電子申請にてお申し込みください
(定員になり次第締め切ります)



<https://logoform.jp/form/6KSu/fruit2>

内容:〈講義〉食事のバランスと野菜摂取について

〈実演〉試食あり ※調理実習はありません

会場:保健サービスセンター(文京シビックセンター3階)

対象:文京区在住・在勤・在学者

定員:各日20名(先着順)

費用:無料

持ち物:筆記用具

◎2つの講座へ参加を希望する場合

- ・それぞれにお申し込みが必要です。
- ・希望者多数の場合はどちらか一方の参加とさせていただきます。
(ご参加いただけない場合は、担当よりご連絡いたします)



お問い合わせはこちら

文京保健所健康推進課栄養指導担当



03-5803-1124

いい日本食