

親子で  
チャレンジ!!

# 野菜たっぷり 夏の元気ごはん

2025年7月26日(土)

10:00 ~ 13:00

茅ヶ崎海辺の朝市で仕入れた夏野菜をふんだんに使って、夏バテ防止ごはんをつくりましょう。ひと手間で食欲増進!

## メニュー

- 夏野菜焼き浸し
- 豚しゃぶ×モロヘイヤ
- ひとくち枝豆チヂミ
- アレンジそうめん  
～こどもは胡麻油和え、大人は辛味だれ和え～

※野菜の仕入れ状況によって変更になる場合があります

## 講師

栄養士・  
フードディレクター  
金丸 知奈さん



女子栄養大学を卒業後、森野真由美さんのアシスタントとして、メニュー開発や雑誌・書籍・食育イベントに携わる。結婚・出産後は、主宰する「Luna Cooking Studio」で、海外生活で習得した家庭料理・おもてなし料理を伝授している。近年は、息子のために免疫UP料理や塾前後の夜食などの「育脳レシピ」を考案し、コラム連載も。こども食堂おいしいね代表、海岸地区の主任児童委員。

会場 うみかぜテラス調理室

対象 5歳以上の親子

定員 事前申込制 8組(抽選)

参加費 1,000円

持ち物 エプロン、手拭きタオル

申込期間 6月3日(火)～7月7日(月)

申込方法 窓口、電話、申込フォーム

当選連絡 7月12日(土)までに当選者のみに、電話またはメールで連絡

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHPやSNSなど広報業務に使用いたします。



ウェブ申込  
フォーム

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

公式Facebook

公式HP



申込・  
お問い合わせ