

RAKURAKU
ラクラク
おうちで
カンタン！

サムゲタン 参鶏湯



カンタン参鶏湯

2026
2/12 木 10:00~13:30

栄養教室 10:00 ~

食事でととのえる！
からだの中から元気になる食生活

毎日の食事は、心と体の健康を支える大切な土台です。
おいしく・楽しく・バランスよく食べることで
血のめぐりが良くなり、冷えや疲れの改善にも
つながります。今回は薬膳の知恵を取り入れながら
季節や体調に合わせて、日々の食卓で実践しやすい
工夫をお伝えします。

講師 ★ 茅ヶ崎市保健所
管理栄養士 松田美保



調理実習 10:30 ~

講師 ★ 茅ヶ崎市食生活改善推進団体 茅波会

身近な食材でできる参鶏湯をはじめ、寒い時期に
ぴったりの、温活を意識したレシピを考えました。
塩分や野菜摂取のポイントもお伝えしますので、
ご家庭で続けられる工夫と一緒に楽しく学びましょう！



きび入りしょうがご飯

柚子茶寒天 &
生姜黒糖シナモンティー



小松菜のホットナムル

かぼちゃとくるみの
甘辛みそだれ



対象：一般

定員：8名

材料費：1,000円

申込：1月10日(土)から先着順

申込方法：電話にて受付

※ 材料費は2/5(木)までに窓口へお持ちください。(キャンセルによる2/6(金)以降のご返金はできません)

講座中の託児あり（定員3名）要予約

茅ヶ崎市立 南湖公民館

◆ 講座参加にあたって心配なことがありますらご相談ください。

お申込・お問合せ 9:00 ~ 17:00

南湖 6-15-1 ☎ 86-4355