

南林間地区健康普及員からのお知らせ

～ともに歩もう こころの健康 体の健康～

災害時に役立つお湯ポチャ料理

電話・WEB 等で申込み

参加費無料

ヤマトン健康ポイント 3 ポイント付く

1. 講義内容：①衛生的な手洗い方法、②食中毒にならないために、
③お湯ポチャとは、④紙食器づくり
2. お湯ポチャ料理と試食：ご飯とさば缶カレーを試食。

日 時・・・令和 7 年 10 月 30 日 (木)

10 時～12 時 (受付：9 時 45 分～)

場 所・・・大和市保健福祉センター 3F 栄養指導室

☆講師…大和市管理栄養士、大和市食生活改善推進員

☆募集人数…12 名 (先着順、定員で締め切り)

☆応募要件…大和市在住の方

☆参加費…無料 ☆ペットボトル飲料付き

☆お湯ポチャ料理…電気・ガス・水道が止まった災害時を想定し、コンロ

と非常用の水で鍋に湯を沸かし具材をポリ袋に入れ湯煎調理します。

⇒ご飯：洗い物の水を節約するために 1 人分ずつお湯ポチャで炊飯。

⇒サバ缶カレー：サバ缶とカレールーでお湯ポチャ料理。

⇒少量を試食し簡単に美味しい料理を体感する。

☆当日作った料理は持ち帰れません試食のみです。ご承知下さい。

☆持ち物…I7°ON、三角巾、筆記用具、マスク(調理時用)、手拭き用タオル

☆ヤマトン健康ポイントが 3 P 付きますので、ポイントカードをお持ち下さい。



☆お問い合わせ、お申し込みは下記まで

大和市 健康づくり推進課

☎ 046-260-5663

☎ 受付 平日 8:30～17:00



市の公式 LINE
申込みは
←こちらから



WEB
申込みは
←こちらから

共催 大和市食生活改善推進協議会
大和市健康普及員連絡協議会