

# おいしい、信州を食べよう

日時

2025年2月22日 土曜日

場所

宮田村民会館 〒399-4301 宮田村7021



『料理苦手・ぶきっちょママにも楽しいキッチンライフ』を提唱されて

いる大口先生をお招きし、健康的で豊かな「食べること」を考える時間を一緒にしませんか？

※感染症対策のため、発熱や体調不良の場合は、入場を控える等のご協力をお願いします。

## 第1部

10:00 ~ 12:00

料理教室

### 簡単米粉料理

持エプロン  
ちマスク  
物手拭きタオル

お土産付き  
参加費 2000円

調理室

定員 20名

## 第2部

13:00 ~ 15:00

講演会

### 身近な旬食材で、 心も体も豊かな暮らし

参加費 無料

第3会議室

定員 50名

講師 大口知子さん

(一社)日本キッチン育児協会代表。  
簡単レシピ研究家、フリーライター。  
テレビ信州ゆうがた Get! のお料理コーナーに  
ご出演されていました。

※第1部、第2部共に講師です。



参加申込み & お問い合わせ先

090-2497-0424 (吉澤)

おいしい信州ふーどキャンペーンとはこれからの私たちのふるさとをより素敵な生活の場にしていければという思いから立ち上がり農業大国・信州の食をあらためて見つけ、地産地消を推進するキャンペーンです。