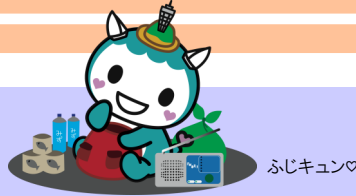


動 画 で 学 ぶ

いざという時の

簡単パッククッキング!

9月は防災月間



ふじさわ学べるカフェでは「パッククッキング」の料理動画を配信します。簡単・エコなパッククッキングは災害時など、いざという時にも役立つ調理方法です。おうち時間で楽しく料理をしてみませんか。災害時に備えて役立つ情報などもご紹介します！

パッククッキングとは?

ポリ袋に、食材や調味料を入れて、お湯で湯せんして作る調理方法です。火元と鍋一杯の水で何種もの料理が作れます。



- ①余分な脂を使わずヘルシー!
- ②ポリ袋の中で調理するのでビタミンなどの栄養を逃がさない!

**食材を切って耐熱用の
ポリ袋に入れて
鍋に入れるだけ!**



動画内で
公開されるメニュー

- ・サバのドライカレー
 - ・白飯
 - ・玉ねぎのスーフ煮
 - ・リンゴのコンポート
- 計4品



**日時
対象**

9月1日(火)から配信
市内在住・在勤・在学でインターネットを使用できる方
※申込み方法は裏面へ

参加費

無料
※通信料は自己負担となりますので、Wi-fiが使える環境等での視聴をお勧めします。

視聴方法

動画配信サイト「YouTube」の生涯学習活動推進室公式チャンネル上で、申込みされた方に限定公開します。

講師

藤沢市生涯学習人材バンク登録講師
やまもと えいこ
山本 英子氏



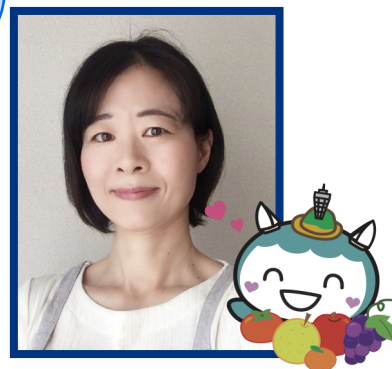
講師紹介

やまもと えいこ

山本 英子氏

一般企業や小学校等での栄養管理経験があります。
パッキングなど、忙しい人や料理が苦手な人でも、簡単に美味しい食事が作れる方法をお伝えしています。
人生100年時代を健康に過ごすため、旬の食材を大切にしながら、栄養バランスを考え、心身を整えられるよう、そして何より、皆さんの食事の時間が楽しくなるようお願いながら活動しています。

レシピでは、動画で紹介する料理以外にも多数ご紹介♪



申込み方法

Eメールでの申込みとなります。件名を「パッキング」とし、①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号をご記入のうえ、藤沢市生涯学習活動推進室【Eメール】fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ、**8月24日(月)<必着>**までにお申し込みください。

※申し込みされた方には動画URLとレシピをお送りいたします。

お問い合わせ

藤沢市 生涯学習活動推進室 ※午前9時30分～午後6時(日・月・祝日を除く)
〒251-0053 藤沢市本町1-12-17藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設(Fプレイス)2階
TEL 0466(25)8890
FAX 0466(25)8891
E-Mail fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jp

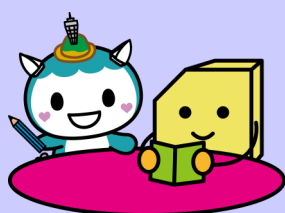
YouTubeの「生涯学習活動推進室公式チャンネル」とは？

藤沢市生涯学習活動推進室で、YouTubeチャンネル「フラッポTV」を開設しました。
生涯学習人材バンク講師の紹介動画など、皆さんの日々の学びをお手伝いできるようなコンテンツを配信します。

YouTubeで **生涯学習活動推進室** で検索！

「ふじさわ学べるカフェ」とは？

生涯学習人材バンク登録講師を起用して開催する講座です。生涯学習活動推進室を会場に、市民のみなさんに気軽に学んでいただけます。



生涯学習人材バンク 「湘南ふじさわ学びネット」とは？

さまざまな知識や技術・技能、豊かな体験や経験をお持ちの方などに講師や学習支援者としてご登録いただき、地域のさまざまな生涯学習の場で活躍していただくとともに、市民のみなさんが生涯にわたり学びたいことが学べるよう支援するための制度です。

