

試食
付き

家族みんなでかんたん！

※ 適塩 ごはん



世田谷区食育キャラクター
せたべる

※適塩・・・
素材の味やうま味を
活かしたおいしく健康に
よい適切な塩加減の食事

令和8年

日 時

7月15日(水) 14:00~16:00
(13:30~受付)

会 場

北沢総合支所 6階 集団指導室
住所 世田谷区北沢2-8-18(北沢タウンホール内)

講 師

栄養士・料理研究家
本田 よう一 氏

内 容

◆ なぜ適塩(減塩)は必要？
◆ 適塩のコツ

など



試食内容

塩レンジきのこ
かぼちゃとヤングコーンのマッシュサラダ
(予定)

対 象

子育て中の保護者、食育を実施している方
先着24名
(区内在住・在勤)

申込方法

オンライン申請

ご案内二次元コード



申込期間

令和8年
6月16日(火)~
7月 3日(金)

問い合わせ先

世田谷保健所健康推進課 ころと体の健康担当
TEL 03-5432-2440 FAX 03-5432-3102