### やお柏原ェリア

イベントNO.202307007

主催:コープ委員会やお北







枝豆ヘルシーメニュー夏バテ予防の4品とデザート

## 地産地消クッキング

### ~たんぱく質豊富な旬の枝豆を使って~

八尾名産の〈枝豆〉でバラエティのあるメニューを用意しています。旬の枝豆のレパートリーを増やしましょう。

- ★メニュー: ミックスキャロットで炊く枝豆ごはん、ポットロースト、茄子のずんだ和え、枝豆とカニカマのジョン、 枝豆の豆乳かん。(材料の都合によりメニュー変更があります。ご理解願います)
- ★おまけとしておいしい簡単枝豆料理の紹介もあります。
- ★枝豆は、畑のお肉と言われている大豆の若いものです。たんぱく質、鉄などのミネラルも豊富に含まれています。 また、ビタミンB1も含まれている豚肉も使います。
- ★コープ委員(管理栄養士)の夏バテに効く栄養についてのミニ講座も同時開催します。

**日 時 7月12**日(水) 10:00~12:30

会場 八尾市立生涯学習センターかがやき 2F 料理教室 【住所】八尾市旭ケ丘5-85-16

| 駐車場 | あり(有料) | 募集人数 | 抽選26人 | 参加費 | 500円 ※おつりのないようご準備ください。

持ち物 筆記用具・エプロン・バンダナ・手拭き・布巾(2枚程度)・靴はすべらないもの ※手指に傷のある場合は、使い捨ての調理用手袋をお持ちください。

申込方法 電話・インターネット

※当落結果は、6月23日(金)までにメールにてお知らせします。 ※申し込み時に連絡のつくメールアドレスをお知らせください。

※「@izumi.coop」からのメールが受信できるようにお願いします。

■お申し込みはこちらから ■受付締切日 6月17日(土)





#### 南河内北ェリア

イベントNO.202307008

主催:コープ委員会松原西



■お申し込みはこちらから

■受付締切日 6月17日(土)





知ろう、備えよう、ちょっと体験学習しませんか

# 堺市総合防災センターで 見学・体験学習します

今年5月に1周年を迎えた堺市総合防災センターに見学に行きます。 「真・体験コース」で体験学習して、災害への備えを改めて考えてみませんか。

日 時 7月14日(金)

集合時間・集合場所 8:45 近鉄南大阪線「河内松原駅 バスロータリー前(1F 郵便局付近)

※時間厳守でお集まりください。

解散時間 12:30ごろ 現地にて解散

「行き先」
堺市総合防災センター 【住所】堺市美原区阿弥129-4

募集人数 抽選10人

参加費無料

※ただし、集合場所(河内松原駅)までの交通費、および防災センターから帰りの交通費は 自己負担となります。

対 象 大人のみ 持ち物 動きやすい服・靴、筆記用具、その他各自必要なもの

申込方法 電話・インターネット

※当落結果は、6月26日(月)までにメールにてお知らせします。

※申し込み時に連絡のつくメールアドレスをお知らせください。

※「@izumi.coop」からのメールが受信できるようにお願いします。

#### 【スケジュール】

近鉄河内松原駅前集合(8:45)→路線バスにて目的地へ移動→防災センターにて 体験学習(10:30~12:00予定)→現地にて解散(12:30ごろ)







