

「健康な食事・食環境」を考え、学ぶための

ランチオンセミナー



※ランチオンセミナー
ランチを食べながら
気軽に受ける講座

2024年9月25日（水） 11:30~13:00

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」第2会議室 (静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

私たちが健康に暮らすためには、栄養バランスのとれた食事はとても大切です。
「スマートミール」の基準を満たしたお弁当を食べながら、お弁当の栄養バランスや、
健康づくりのための食のポイントなどのお話を聞く、気軽なセミナーを開催します♪
自分の食生活を見つめ直し、より健康な食生活をめざしませんか？

セミナー講師：静岡県立大学食品栄養科学部 串田 修 先生
専門：公衆栄養学



定員：20名 どなたでも（申込順）

飲食関係者の皆様もぜひ！

スマートミール認証店の
スマートミール弁当から
好きなものを選んでね！

※お弁当実費

- ※下記3種類から申込時にお選びください
- ※当日現金でお支払いください（昼食代は実費です）
- ※キャンセルは2日前までをお願いします

【スマートミール】

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです

はなももキッチン（葵区沓谷4-1-30）

黒猫ナポリ（駿河区中原820-1）



バンバンジー弁当
690円（税込み）

ごはん バンバンジー
オクラと茄子のおかか煮
インゲンとひじきのごま和え
ズッキーニのオムレツ



アジの南蛮漬け弁当
690円（税込み）

ごはん アジの南蛮漬け
オクラと茄子のおかか煮
インゲンとひじきのごま和え
ズッキーニのオムレツ



チキンオーバーライス
830円（税込み）

自家製鶏ガラスープのピラフ
サラダ
カリカリチキン



詳しくは↓こちらから



※食材の仕入れによって、
お弁当の内容が若干
変更になる場合があります

申込フォームからお申し込みください



お問い合わせは…
静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
☎ 054-201-9010