

みんなでお昼ごはんを“作って”食べよう！



オトナも！
コドモも！

にこにこランチ

みんなで食べるって
とっても楽しい♪

買い物から後片付けまで
みんなでやろう！

小学生以上は、
子どもだけの参加もOK！

料理が苦手でも
大丈夫♪



地域で食育って
どうするの？

こんな方に
オススメ♪

→ 2人でごはんを食べることが多い親子

→ 1人暮らしの方

→ 土曜日のお昼は1人でごはんの子どもたち



4月13日(土)

10時～13時

お弁当をつくろう！
マイお弁当箱
持って来てね！

<メニュー>

- ・3色そぼろごはん、ごま和え 他
- ・おみそ汁 ・くだもの



5月4日(土)

10時～13時

<メニュー>

- ・えのきとミンチの肉団子
- ・味噌汁 ・サラダ
- ・白玉団子



<会場> コープ塚口 組合員集会室

<参加費> 200円(1人、全員同額)

<持ち物> エプロン、お手ふきタオル



<問い合わせ・申し込み先>

コープこうべ 第1地区活動本部 塚口事務所

TEL 06-6429-2411

FAX 06-6429-8848

E-mail → →



<申し込み時の必要事項> ※申し込みの締切は1週間前です。

・参加希望日 ・お名前(全員) ・年齢(全員) ・連絡先(電話番号)

<主催> コープサークル「にこにこ食堂」

※アレルギーがあればお知らせください。

この事業は「あまがさきチャレンジまちづくり事業」の補助と「コープともしびボランティア振興財団」の助成を受けて実施しています。