



牛乳は飲むだけじゃない!

食べて納得、五感で感じる 乳和食

令和8年

6/12(金) 午後1時30分
▶午後3時30分

乳和食とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳のコクやうま味を組み合わせることで、美味しく減塩。カルシウムやたんぱく質も増やすことができる新しいスタイルの和食です。



子どもの食事で、気になっていることはありませんか？

- 塩分摂りすぎていないかな…
- カルシウム不足が心配。

そんな方はぜひご参加ください!

対象 区内在住・在勤・在学者

講師 管理栄養士 料理研究家
小山 浩子氏



18名 申込順

※ 一時保育をご希望の場合は、5月29日(金)までに、申込時にご予約ください。

4か月から就学前6名まで、申込順

一時保育 申込み▶



場所

みなと保健所 2階 栄養指導室

※公共交通機関をご利用ください。

電車

都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分
 都営地下鉄三田線 芝公園駅 A2出口 徒歩10分
 東京メトロ南北線 麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス

赤羽橋駅前下車

都営バス 都06渋谷駅前～新橋駅前
 橋86日黒駅前～新橋駅前
 東急バス 東98 東京駅～等々力操車所前
 ちいばす 田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ

定員

申込み

受付開始
5月8日(金)～6月11日(木)

受付時間
午前9時～午後5時 初日のみ午後2時から

申込み方法

みなとコールへお電話

☎03-5472-3710

またはオンライン申込み▶



参加者には100ポイントをプレゼント!
みなとクPAYをダウンロードしてお越しください!



公共交通機関をご利用ください

問合せ

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係
☎03-6400-0083

※ 体調不良や37.5℃以上の発熱がある場合は、ご来場をお控えください。