

コロナ禍での Stay Homeを 楽しくおいしく！

動画
配信

参加
無料

コロナ疲れて日々の食事がおろそかになっていませんか？
健康的なおうちごはんの作り方・食べ方のコツを動画を通じてお伝えします。ふるってご応募ください。

動画メニュー

#1 電子レンジで時短料理！

レンジ活用で「簡単」と「栄養バランス」を両立！自炊の負担が軽くなります♡

#2 冷凍保存と調理のコツ

話題の下味冷凍や冷凍ワザをご紹介。楽しくておいしくなる冷凍の世界を学ぼう♪

#3 テイクアウトで得する食品の選び方

忙しい時の救世主！上手に組合せてバランス良く食べる方法を伝授します☆

お申込み
方法

12/15（水）までに右記QRコードより、または桐生大学栄養学科あてのメール（eiyo-kiryu@kiryu-u.ac.jp）にてお申込みください。メールの場合は以下の内容をご記入ください。

① ご氏名（ふりがな） ② 郵便番号 ③ ご住所 ④ 電話番号 ⑤ 年齢



参加方法

お申し込み後に受付完了メールをお送りします。後日、改めて動画閲覧URLを送信しますので、期間内（12月下旬～1月中旬予定）に動画をご覧ください。

申込特典
（郵送）

- ・動画で紹介したレシピ集
- ・レンジ炊飯器（数量限定）

主催：桐生大学医療保健学部栄養学科

〒379-2392 みどり市笠懸町阿左美606-7 TEL 0277-76-2400（代）

後援：一般社団法人全国栄養士養成施設協会