おためし pal・system パルシステム山梨長野
出前講座



からだにやさしい
和のごはん

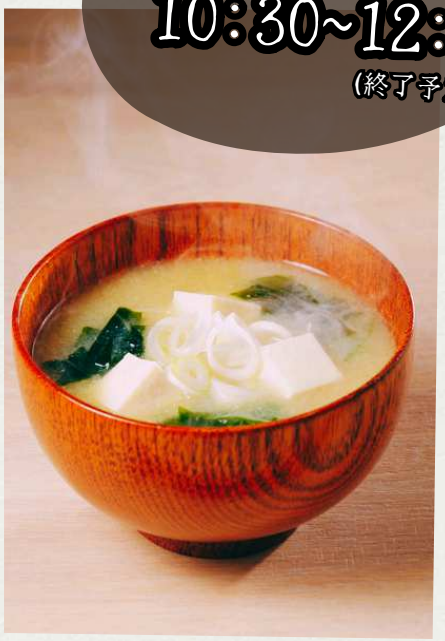
おにぎりLunch

おにぎりgood×お魚たべよう

2026
11/30
(Mon)
10:30~12:30
(終了予定)

だしと発酵で、毎日をととのえる。

からだにやさしい素材を選び、
旬の恵みを大切にした和のごはん。
やさしく握ったおにぎりとだしの効いた
お味噌汁を作ってランチをしませんか。
毎日食べたくなる、ほっと心ほどける味を
お届けします。
たくさんのご応募お待ちしております。



＊。・自分に合わせた楽しみ方・。＊

かつおと昆布だしの
取り方を学ぶ



花かつおと昆布でとる
黄金のだし。食卓にだしを
取り入れてみませんか？

おいしいランチを
食べる



頑張っている自分へのご褒美☆
カラダにやさしいランチを
ゆっくりと楽しみましょう♪

会場

パルシステム山梨 長野
一宮センター
(笛吹市一宮町北都塚２８８−１)



詳しくは
裏面を
チェック！

おためし pal-system 出前講座

「おにぎりgood×お魚食べよう」

からだにやさしい和のごはん
おにぎりLunch



日時

11月30日(月)

10:30～12:30

（終了予定）

タイムスケジュール（予定）

10：15	受付開始
10：30	イベントスタート だしについてのお話 ランチ調理 （だしの取り方含む）
12：00	ランチタイム
12：30	イベント終了

参加費：300円（税込み）

定員：10名程度

（応募多数の場合は抽選）

持ち物：

エプロン・三角巾・マスク
手拭きタオル・筆記用具
水分補給用飲み物

講師

一宮センターエリア
食育バイザーの皆さん

ランチメニュー（予定）

＊**おにぎり**
2種類のおにぎりを握ります！

＊**お味噌汁**
かつおと昆布の合わせだし☆彡
具材はお楽しみに♪

＊**香の物**

＊**有機栽培の緑茶**
パルシステム商品の試食をご用意！

保育：なし

※今回のイベントは保育はありません。
調理がありますので、お子さんと一緒のご参加もご遠慮いただいております。ご了承ください。

＊お申込み方法

お申込みフォーム

右記二次元コードを読み取り、
申込みフォームよりお申込み下さい。

お申込みフォーム

電話

活動支援課：055-243-6341 へご連絡ください。
お電話の際は、①組合員名 ②組合員番号 ③連絡がつくご連絡先をお知らせください。（受付：月～金曜日9：00～17：00）

※お電話でのお申込みは11/6（金）〆切となります。

皆様からのご応募お待ちしております♪

お申込み〆切 11/8（日）

yamanashi-katudou@pal.or.jp
＊問い合わせ先：活動支援課　055-243-6341　担当：奥石　＊発行責任者：管理・運営本部　池谷