

↓ 중구보건소와 함께하는

온라인 식사체험교실

맛있는 집밥



『맛있는 집밥』은 중구민의 바른 식습관 형성을 위하여 집밥과 같은 건강한 음식을 직접 만들고, 먹어보는 중구형 온라인 식사체험교육으로 매월 다양한 주제와 메뉴로 운영 됩니다.

교육방법 :

신청접수

준비물수령

교육참여

후기 사진 제출

만족도조사

신청 : 매월 주제별 홈페이지 및 SNS를 통해 온라인 신청접수(선착순)

주제 및 대상

주 제	대 상	메 뉴	신청접수
3월 온가족편집밥만들기	중구민	닭고기채소볶음덮밥, 미역된장국	2/13(화)~
4월 엄마힐링요리만들기	중구 임산부및 초등이하자녀를둔엄마	닭고기 볶음우동	3/5(화)~
5월 함께요리! 함께놀이! (도시락 만들기)	중구 초등이하자녀와보호자	치킨라이스또띠아말이	4/2(화)~
5월 온가족편집밥만들기	중구민	불고기버섯잡채밥	4/30(화)~
6월 단계별이유식만들기	중구 임산부및 영아부모, 보호자	단호박을활용한초기,중기,후기이유식	5/21(화)~
7월 똑딱!간식만들기	중구 초등학생	알록달록채소떡볶이	6/11(화)~
8월 똑딱!간식만들기	중구초등학생	불고기샌드위치	7/9(화)~
9월 명절요리 만들기	중구민	동그랑땡만들기	8/6(화)~
10월 온가족도시락만들기	중구 초등이하자녀와보호자	달걀채소샌드위치, 닭가슴살된장샐러드	9/10(화)~
11월 엄마힐링요리만들기	중구임산부 및 초등이하자녀를둔엄마	라따뚜이, 부르스케타	10/1(화)~
12월 가정식밑반찬만들기	중구민	연근호두조림, 두부자박이, 양배추깻잎김치	10/29(화)~

※ 보건소 상황에 따라 일정 및 내용은 다소 변경될 수 있습니다.

필독

- ① 온라인 식사체험교육은 더 많은 주민들이 참여할 수 있도록 **가구당 최대 2회만 참여** 가능합니다.
- ② 모든 교육은 **무료로 진행되며, 참여후기를 반드시 제출** 해주셔야 합니다.
- ③ 본 교육은 **“중구민”만 참여**가 가능하며, 타구민의 경우 참여가 제한됩니다.
- ④ 일부 2023년 온라인 식사체험교육 메뉴와 동일합니다.

문의: 중구보건소 보건지소과 온라인식사체험교육 담당 ☎02-3396-6469