

# フードロスをなくそう！

## アップサイクルでおいしく食べよう

2023

# 11月号



【アップサイクルとは】

捨てられるはずだった食材に付加価値を付け、新たな食品や料理に生まれ変わらせることです。

## いっしょにつくろう！わいわい食堂

11月1日(水)10時～12時

●余剰食材を使い、その場で献立を考えてお料理を作る食堂です。

参加費 600円

持ち物 エプロン・三角巾

皆で一緒に作って食べる食堂です。

余剰食材や家にある食材を使って、わいわい作って食べましょう！



みんなで  
つくって  
食べて  
参加



●今後の開催予定:12/6(水)、1/10(水)、2/7(水)、主催:わいわい食堂

## つなぐおにぎり食堂

●おにぎりにつながっていく食堂です

11月4日(土)11時30分～12時30分 (先着20名程度)

料金 ..... こども無料、高校生以上200円

メニュー .. おにぎり2個、お味噌汁

●大人の方に、一口200円の「おにぎりチケット」購入を お願いしております。

●次回のこどもたちの食事代にあてさせていただきます。

●今後の開催予定:12/2(土)、1/13(土)、2/3(土)



人に  
つないで  
参加

主催:アップサイクル食ワーカーズ

## アップサイクルくるくる食堂

11月21日(火)11:30～12:30

●余剰食材を使った健康ランチ  
養生ミニ講座付き

参加費 600円

余剰食材をヘルシーなお料理に生まれ変わらせます。

美味しく食べて学んで食品ロスに貢献したい方はどなたでもご参加下さい！



食べて  
学んで  
参加

★テイクアウトもできます！

調理/講師 岩本さゆり  
なつめ やさしい薬膳ごはん 代表

主催:アップサイクル神戸

●今後の開催予定:12/19(火)、1/16(水)、2/20(火)、



参加イベント名、参加者名、メールアドレスか電話番号をお知らせください。

申込  
お問合せ

地域共生拠点・あすパーク

神戸市灘区中郷町5-1大和公園内

TEL: 078-200-5293※日・月休み

E-mail: [aspark@cskobe.com](mailto:aspark@cskobe.com)

SNSからもお申込みOK！



フェイスブック



ASPARK\_CSKOBE  
インスタグラム



ライン