



# 4ブロックニュース

NO.3

2019年6月17日週発行

新宿区・中野区・杉並区・三鷹市・調布市・狛江市の皆さんへ

どなたでも参加できる  
楽しい企画や学びの  
情報が満載！



## コープみらいカレッジ 三鷹キャンパス もっと食卓にお魚を！！

もっとお魚を食べよう！

「魚の美味しさや栄養は知っているけれど、家族はお肉の方が好きだし・・・」

そんな理由で、何となく魚を敬遠していませんか？

色々な角度からお魚を知って、日々の食卓にもっとお魚を活用しましょう！

秋には別途、お魚関係のバス見学会も計画中！！🐟(日程等、詳細は未定)



日 程	タイトル	内 容
7月4日(木) 10:30~12:30	<b>第1回</b> 講座 産直の魚を学ぶ	コープの水産産直について、おすすめ商品の紹介や試食とともに学習します。 講師:コープみらい宅配生鮮商品部 職員
7月26日(金) 10:30~12:30	<b>第2回</b> 調理実習 魚(鰯)をさばく	コープ牟礼店の店長を講師に、鰯のさばき方を学びます。 5歳以上のお子さんやお孫さんと一緒でも参加できます。 さばいた魚は南蛮漬けにして美味しくいただきます♪ 講師:コープみらい牟礼店 職員
9月6日(金) 10:30~13:30	<b>第3回</b> 講座と調理実習 魚食の現状を学ぶ 魚づくしの調理実習	魚食の現状について学ぶほか、アレンジレシピの紹介や調理もあります。これを機に、魚食のレパートリーを広げましょう！ 講師:全国漁業協同組合連合会

主 催 : 東京4ブロック委員会

会 場 : コープみらい牟礼店 コープルーム (三鷹市牟礼5丁目3-1)

JR 中央線・総武線 吉祥寺駅 小田急バス千歳烏山行き 南牟礼下車徒歩3分

対 象 : コープみらい組合員とご家族

参加費 : 1,000円 (3回分、食材費含む。欠席回の返金はありません。)

持ち物 : 筆記用具 ※第2回と第3回の持ち物については、第1回参加時にお知らせします。

定 員 : 15人(申込み多数の場合は抽選) ※3回の講座に全て参加可能な方優先。

託 児 : なし ※第2回以外はお子さん同伴での参加はできません。

申込み : お電話で「コープみらいカレッジ三鷹キャンパス 参加希望」と、参加とネットワーク推進部へお申し込みください。

締 切 : 6月28日(金) 当選した方のみ、7月1日(月)までに電話でお知らせします。※連絡がない場合は落選です。

