

食育セミナー

親子で「玄米菜食」料理に挑戦！

日時：2005年10月8日（土）と22日（土）
（2回とも参加できる人）10:00～12:00

場所：高田短期大学 調理実習室

対象：乳児から小学校低学年までの親子（託児有り）

定員：20名程度（先着順）

講師：今吉久美さん（開業助産師）・菱田恵子さん（開業助産師）

参加費：1000円（材料費込み・2日分）

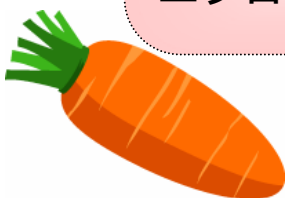
<メニュー>

1回目：基本から「玄米ご飯とおみそ汁」

2回目：子どものおやつ「おやき」

<持参>

エプロン・三角巾



食べ物は、体をつくるもと。毎日の活力になるエネルギー源です。子育て中だからこそ、もっとこだわりたい「食」のこと。

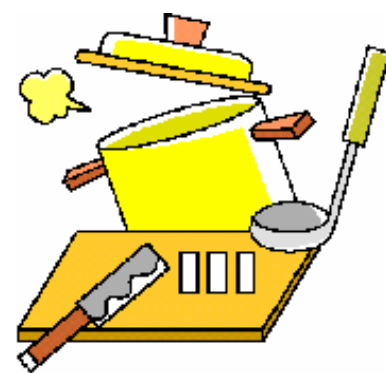


子どももできるところは参加します。
玄米おにぎり握ろうね。

栄養ぎっしり、玄米の秘密、玄米のおいしい食べ方を紹介します。

体の中からもっと元気に、自然治癒力を引き出す食事が玄米菜食料理です。

日々の活動で「穀物菜食料理教室」を開催してられる今吉先生のお話と調理を实践します。



問い合わせ：高田短期大学育児文化研究センター
Tel (059) 232-2310 (内線 123)
Fax (059) 232-6317
ikubun@takada-jc.ac.jp

申し込み：氏名・連絡先を明記してFAX、メールのいずれかで