

楽しくおいしく楽に作ろう

安心おうちごはん

放射能汚染や遺伝子組み換え食品、農薬や添加物……。食の安全を考えると、手作りがいいのはわかるけれど、幼い子どもとの暮らしで三度三度の食事づくりはたいへんです。楽しく、楽に手作りするにはどうしたらいいでしょう？ 助産院で管理栄養士を務める講師に、素材を生かしてシンプルに、からだにやさしくおいしく作る知恵と工夫を教わります。

【日 時】 2014年6月29日(日) 午前10時～12時半

【会 場】 石神井公園区民交流センター 料理実習室
西武池袋線・石神井公園駅北口1分

【講 師】 岡本正子さん (管理栄養士・国際薬膳師)

【参加費】 500円 (材料費、保険料など)

【申 込】 定員 20名 (受付順)
申し込みは6月11日～28日に
電話・FAX・メールにて受付

【持ち物】 三角巾、エプロン



【講師プロフィール】 国分寺・矢島助産院、東久留米・さかもと助産院で講習会等のほか、雑誌等での連載、食育講座や薬膳料理講習会など多方面で活躍。毎日ごはんを綴る「ごはん BLOG」更新中。著書「子どもが元気に育つ毎日の簡単ごはん」(学陽書房)ほか。

保育
(6名)

保育料 100円
(保険・おやつ代)

お子さん(1歳以上未就学)を別室にてお預かりします。
希望の方は6月20日までに電話でお申し込みください。

【企画・運営】 練馬子どもを守ろう会 —save nerimacco—

【問い合わせ・申込先】

Eメール/savenerimacco@gmail.com

お名前、連絡先、参加人数をお知らせください。

電話・FAX/03-3932-5506 (9~20時) 担当/やまが(留守電の場合あり)