

親子で食育！講座

* ~日本の伝統食を見直そう~ *



日時：5/17(日) 9:30~12:00



おかデリキッチンの中村和憲先生を講師にお迎えし、親子で楽しく実習しながら、体・心・頭という食事につながる3つの健康について一緒に考えます。



内容：

- ① 食育のお話
- ② 調理実習

親子でみそ作り

約1kgのみそを仕込みます
当日仕込んだおみそが3か月後にどんな美味しさになるかを3か月物のおみそを用意して味わってみます。
みそ汁とみそを使った料理2品程度実習

- ③ 試食、片づけ、終了

★成長期に大切な食事の基本について親子で楽しく学びます。

《講師紹介》

中村 和憲先生

料理研究家&食育アドバイザー／作曲家
南海放送の人気情報番組の料理コーナー「レンジの達人」「おかデリキッチン」などレギュラー12年目。

県内外で食育・人権・子育て等の講演多数。
学校や地域での食育活動にも10年以上取り組むかたわら、作曲家としてミュージカル音楽にも関わる。

★…台所はみんなの幸せの土台を作る場所…★



受講生募集中！

◆日時：5/17(日) 9:30~12:00

◆場所：ウイメンズプラザ 1階 料理実習室

◆受講料：親子で500円 材料費 親子で2,000円

(手作り味噌約1kg、容器代込、及び調理材料代)

(お子さんが複数で参加の場合、1名につきプラス500円)

◆定員：小学生から高校生までの親子10組

◆申込方法：市報(4月号)掲載後、往復はがきに住所・氏名・

年齢をご記入の上ウイメンズプラザまでお送り下さい

お問い合わせ ウイメンズプラザ

TEL37-1700