



6/16 (日)

10:30~12:30



## 子ども食育講座

# 自分で学んで 自分で作る

## ～味噌玉・おにぎりワークショップ～

子どもにはバランスのよい食事を食べてもらいたい。  
その一番の近道は子ども自身が栄養バランスの大切さを理解する事です。

子ども向けの食育シアターで栄養バランスについて学んだ後は  
いつもの食事に追加するだけで簡単に栄養バランスがupする味噌玉作りに挑戦！  
家庭では見る機会も少なくなった土鍋炊きのごはんでおにぎりも作っちゃいます♪

子ども達が楽しく作ってくれたお味噌汁とおにぎりを食べながら  
お子さんの「食」に関する悩みをキッズ食育トレーナーとお話しませんか？  
開催日は父の日。パパとのご参加も大歓迎！

### 【内容】

- ・三色食品群で学ぶ栄養バランスの話
- ・土鍋ごはんでおにぎり作り
- ・味噌玉作り
- ・試食 & 食育相談

### 【対象】

3歳～小学校低学年

保護者の方は見学のみとなります

### 【参加費】

2700円 (税込)

お子さま2名様以降は2,160円 (税込) です。

### 【持ち物】

エプロン・タオル

### ご予約・お問合せ

gomacro Salon 075-257-5096

予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>



講師：羽山涼子 (医師・キッズ食育トレーナー)

医師として働く中で、子どものうちに正しい食の知識と食習慣を身につける事の重要性を実感していました。しかし自身の子育て中に子どもに食育を伝える事の難しさも同時に実感し、キッズ食育を学び始めました。

現在は医師として働きつつ、京都市右京区で子どものための食育スクール「青空キッチン京都仁和寺校」を開校しています。また、関西地区へのキッズ食育の普及のための活動もしています。

