

♪夏休み自由研究企画♪

～子ども無添加ふりかけ作りワークショップ～

8/22 (木)

10:30~12:00

多くの食品に使われている食品添加物。
危険だ！という専門家、安全だ！という専門家。
情報が混乱して、何を信じていいのかわからないですね。

これからの人生の中で無意識に不要の添加物を摂取し続けることがないように
添加物とは何か、添加物とどう付き合っていくかということ
子ども自身が学び考えることが大切です。

山田製油のごまを使ってふりかけを作り、無添加の食品の美味しさも実感してください♪

夏休み最終週の開催です。残ってしまった自由研究の課題としてもどうぞ！

【内容】

- ・食品添加物って何？
- ・ふりかけ作り
- ・土鍋ごはんでおにぎり作り

【対象】 小学生※

【参加費】 2,700円 (税込)

お子さま2名様以降は2,160円 (税込)

【持ち物】 エプロン・タオル

※お話の内容が難しいことを了承していただける方は
3歳以上の幼児も参加可



講師：羽山涼子（医師・キッズ食育トレーナー）

これまでの医師としての経験から、食が体に与える影響の大きさを実感していましたが、同時に大人への食事指導がどれほど大変かも経験してきました。

子どもの間に正しい食の知識と食習慣を身に着ける事の重要性は感じていたものの、自身の子育て中に子どもに食育を伝える事の難しさも痛感し、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。

一人でも多くの子ども達に「正しい食」を伝えていきたいと活動しています。