

6/11

(日)

2部制

10:00~11:00

11:30~12:30

定員

各回6名



子ども食育講座【自分で学んで自分で作る】



朝食にもぴったり♪

栄養満点ピザを作ろう！



1日の始まりの朝食。

しっかり食べて欲しいと思っても、バランスを考えておかずまで用意するのは大変ですよね。

頑張って用意しても食べてくれなくてガッカリ、ということも。

そんな時に役に立つのが1品でも栄養バランスの取れるメニュー。

さらにそれをお子さん自身が作って食べてくれたら最高ですよ。

そこで今回は、子どもの大好きなピザを生地から手作りしながら、トッピングで栄養満点メニューに代えるコツを学ぶワークショップを開催します。

医師でキッズ食育マスタートレーナーである講師と一緒に、楽しくトッピングを選びながら、子ども達自身が栄養バランスを考える練習をしませんか。

作業はとても簡単なので3歳から参加OK。

お家での声かけポイントの解説付きレシピもお渡しますね。

教室内容

- ・ピザ作り
- ・三色食品群についての話
- ・試食&お持ち帰り準備

対象

3歳~小学校低学年
※小学生以上は子どものみの参加も可

参加費

2,750円(税込)
※ご兄弟・姉妹で参加の場合、
2名様以降は2,200円(税込)

お申込み

gomacro Salon
075-257-5096



羽山涼子(医師、キッズ食育マスタートレーナー)

2006年福井大学医学部卒業、医師免許取得。消化器内科医として勤務後、2012年より京都市内で夫とともにクリニックを開業。地域住民のかかりつけ医として子どもから大人まで、幅広い世代の健康相談に対応。2013年に長女、2016年に次女を出産し、子育ての中で子どもの食について悩んだ経験から、キッズ食育を学ぶ。2018年から京都市御室の地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スクール」を開校。現在は医師業と並行して子ども達への食育を実践しつつ、食育を普及するための活動も行う。子どもの食と健康について、お母さんが気軽に相談できる場を提供していきたいと思ってる。