

食育月間 親子お料理講座

朝野菜を **朝ベジのススム**
食べよう♪

朝ごはんには、体を目覚めさせ、脳を活性化させる
とても大切な役割があります。

朝から野菜をしっかりとして、

気持ちよく1日をスタートさせましょう！

今回の講座では、親子で過ごす時間を楽しみながら、
野菜が苦手なお子さんにも食べやすいメニューを作ります。

【メニュー】

野菜を使ったパンケーキ、チキンのママレード煮
にんじんラペ*、新鮮果物のサラダ、ミルクスープ

※フランスの家庭料理、にんじんのサラダ

平成
29年

6/17  10:00～12:30



講師：木村千代子さん (Foozit 専任講師・栄養士)

企業で10年の勤務を経て、自身の育児体験や栄養士の母の影響により保育士・食育インストラクターを取得。
食を通じて子ども達の心身を元気に育てたい」という想いで食育プログラムの企画運営を行う Foozit を設立。
親子料理教室や雑誌等での掲載・執筆、イベントなどで活躍中。一児（4歳息子）の母。



会場：エル・ソフィア 2階 料理室

対象：区内小学生～中学生とその保護者 (同居親族で20歳以上の方も可・ひとり親家庭の優先枠あり)

材料費：1組 500円 (2名分) / 申込み：要申込・先着順 / 定員：8組

保育：有 / 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、ふきん (食器拭き用・台拭き用 各1枚)

* 詳細・お申込は裏面をご参照ください。*

お申込み・お問い合わせは下記まで。好評受付中！

会場のご案内

エル・ソフィア 2階 料理室

足立区梅田7-33-1
(東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩3分)

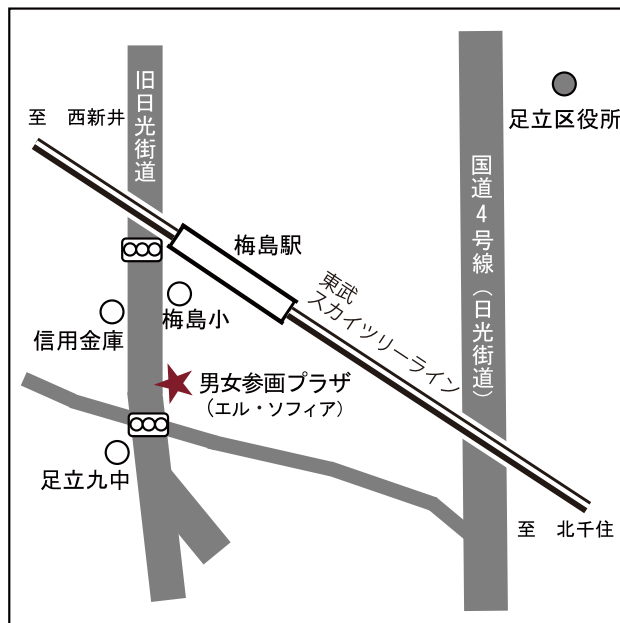
申し込み方法

電話、FAXまたは足立区ホームページ内の専用フォームでお申し込みください。

電話:3880-5222 FAX:3880-0133

足立区 食育朝ベジ

検索



保育のご案内

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。お気軽にお申し込みください。
生後6カ月～就学前まで / 先着5名 / 要予約

保育をご利用になる方へ

- 講座開始10分前にエル・ソフィア1階子ども室にお越しください。
- 講座終了後は速やかにお迎えに来てください。
- お休みする場合は必ず事前にご連絡ください。

■当日の持ち物

- ①飲みもの(水かお茶)
 - ②着替(上下、下着)
 - ③バスタオル(お昼寝用)
 - ④ビニール袋(汚れもの入れ)
- その他必要に応じ、替えオムツ、おしりふきなどすべて名前を書き、名前をつけた袋に入れてお持ちください。

参加
申込書

食育月間親子お料理講座 6月17日(土)
「朝野菜を食べよう♪～朝ベジのススメ～」

FAX:3880-0133

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。

参加者	保護者	お名前(カタカナ)(例 アダチ ハナコ)	年齢	性別
	お子様	お名前(カタカナ)(例 アダチ タロウ)	年齢	性別
		アレルギー なし・あり (どちらかに○をつけてください。)	ありに○をした方、食材とアレルギーの程度をご記入ください。	
お住まいの地域	(例 足立区梅田)	<input type="checkbox"/> ひとり親家庭優先枠利用 (ご希望の方は□にチェックマークを入れてください。)		
連絡先	電話番号	FAX		
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前(カタカナ)、年齢をお書き下さい。 お子さんのお名前: さん / 年齢: 歳 (例 アダチ ハナミ)			