講座名

なごやか市民教室　「こんなに簡単! 手軽な材料で健康に」

講師名　福岡百合子

肩書き・略歴

管理栄養士・食養指導士・認定心理士・ライフオーガナイザー

名古屋市栄養士として、病院に2年、保健所に31年、教育委員会に3年在籍
現在名東生涯センターで月に1回、1・2歳児の親子ランチ教室を独自に企画して開催。

講座内容紹介文

小学生くらいまでの子どもをもつ母親に、米を主食に簡単にできる和食で健康な食生活を紹介する。

定員　20名

費用　受講料 ： 1500円　材料費 ： 2100円

会場　千種生涯学習センター　料理室

日時　2月20日(水) ・ 2月27日(水) ・ 3月6日(水)　各10:00～12:00

初回の持ち物　エプロン・三角巾・ふきん1枚

講座プログラム

1回目　野菜・海草が好きになる料理
2回目　変身! 豆腐と豆で子どもの好きな料理に
3回目　こんな魚の使い方で、子どもを満足させよう!

受講されるみなさんへ

名古屋市栄養士として、誕生から老年期の生活習慣病まで多数の食生活を見させていただきました。その中で「健康への方程式」は「身土不二」(体と生活環境は切り離せない)でした。今回の講座により日本の風土に合った食材(米・魚・大豆・野菜・海草等)を日常の食事に無理なく取り入れるキッカケにしてほしい。そんな願いを抱きながら、皆さんと楽しく作って、「いただきま～す」。

＊「子どもの食」で困りごとがあれば、終了後声をかけて下さい。今日から実践できることを一緒に考えましょう。