

管理栄養士と作る☆



ランチ de 栄養学

～忙しいママのための子育て応援レシピ～

家事に育児に、毎日がんばるママのために、
美味しいランチと楽しいお話でリフレッシュタイム



- ★食育って、何から始めたらいいの？
- ★短時間で、栄養満点の料理を作りたい・・・
・・・そんなママにおすすめです！！

- ♥家族の為になる簡単な栄養学！
- ♥家庭で再現できるお役立ちレシピが満載！

嬉しい託児サービス付き😊 (希望者のみ)

もちろんランチの試食付き🎵

パパの参加也大歓迎☆



お申込み・お問い合わせは下記まで

(公財)神戸市民文化振興財団 須磨区民センター
〒654-0035 神戸市須磨区中島町 1-2-3 (第3月曜休館)
TEL: 078-735-7641

日程: ①第1水曜コース

10月1日 11月5日 12月3日

②第1土曜コース

10月4日 11月1日 12月6日

時間: 10:00~12:30

定員: 各コース20名

対象: 0歳から就学前のお子様をお持ちのお母さん・お父さん

受講料: 2,400円(3回分一括)

+材料費1,500円(3回分一括)

※託児料(希望者のみ・1回につき)700円

場所: 須磨区民センター 3階 料理教室

講師: 幾原 亜季(管理栄養士・フードコーディネーター)

第1回 **好き嫌い・イヤイヤもおいしく解決!**
味覚を育てるだし使い



第2回 **パーティー風で遊び食べ解消!**
良い子に育てる朝ごはん



第3回 **もうすぐクリスマス!**
親子でうれしいごちそうと毎日の安心おやつ



ランチ de 栄養学 ～忙しいママのための子育て応援レシピ～

	氏名（ふりがな）	年齢	性別
参加者		歳	男・女
		歳	男・女
託児希望の方		歳	男・女
住所	〒		
電話番号	（自宅）		
	（連絡先）		

-----（切り取り線）-----