

食育講座のご案内

前回好評でした。第2回目です。

赤ちゃんにとって、私たちにとって、食事の大切さを改めて学びなおしてみませんか。食育の専門の方より「目からうろこの」食育セミナーです。

離乳食これからの方も、始まっている方も、もう大人の方もしっかり基礎から

学んでみましょう

日時：6月6日(水曜日)

am1030～12:30 お時間のある方は、この後、食事の時間を設けています。

料金：4000円 定員6名です

～京大式「おいしさと健康」両立メソッド～

0～2歳のための
「一生ものの“みかく”」を育む講座(基礎編)

0～2歳での“みかく育”スタートで、
“おいしく食べて健康”がスムーズに叶う

【講座内容】

- こどもと大人では違う!「おいしい!」と感じる仕組みとは?
- 最新研究が示す、世界標準の「健康的な食生活」って?
- 「好きな食事=健康的な食事」に導く秘訣
- 離乳食・幼児食完了後に待ち受ける“4大悩み”の回避策

・・・など、京大で学んだ理論や最新の研究データ
ベテラン保育士である実母から届く保育現場の声を踏まえながら、
☑ 忙しいパパ・ママでも無理なく、普段の生活の中で実践・応用できる
☑ シンプルな食育(食習慣づくり)を、
☑ 現役ワーママの視点で、お伝えしていきます。

※表題的なノウハウやレシピをお伝えする講座ではありませんので、ご了承ください。
※本講座は、<「好きなものをおいしく食べて、しかも生産健康」につながるための、幼少期の食習慣づくり>を念頭に、各ご家庭の状況に合わせて福祉応用に活用いただくことを目指しています。

【講師】

京大×信州式みかく育コンサルタント
さな よう子
・長野県出身
・京都大学 卒業
・京都大学 大学院修士課程修了
・食品衛生管理者
・育児復帰2年目のメーカー勤務ワーママ

自然遊びが得意な実母(現役ベテラン保育士)からもアドバイスを受けつつ、
娘とも自分とも向き合い、試行錯誤する毎日です。

ブログにて子育て等をつぶやいています☆

「ブログ・Facebook: [さな よう子]で検索ください!」

「4大悩み」回避策

「4大悩み」回避策

- ☑ 離乳食完了後、食事の準備が面倒
- ☑ 離乳食完了後、食事の準備が面倒
- ☑ 離乳食完了後、食事の準備が面倒
- ☑ 離乳食完了後、食事の準備が面倒



ランチは、出汁をしっかり使って和食

参加ご希望の方は、下記の連絡先をお願いします。

yukie.gotou1227mw@gmail.com or 09069092672

6月3日(日)締め切りとさせていただきます。