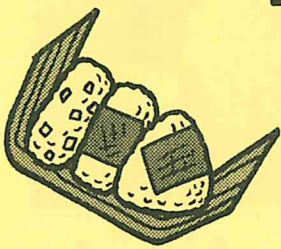


子どもが変わる！ 「食育教室」

「おいしいごはん」で子育ての悩み、改善しませんか？
『風邪をひきやすい…、落ち着きがなくて…』原因は、毎日の“食”
かもしれません。今日からできる簡単な“よい食”の提案です。



10月4日(土)



①おにぎりづくり AM10:00~12:00 (講演会も含む)
②「子どもの食」講演会 AM10:30~11:30

酒田市総合文化センター

参加
無料

①おにぎりづくり(親子20組)

対象:お子さん(2歳~)とご家族

子どもたちに自分で体にいいものを選んでほしいから…。
当日は、自分でお米を研いでおにぎりを作ります。酒田の有機栽培のお米と酒田のお塩でおいしいおにぎりを味わいませんか？味覚は幼児期に作られます。酒田には素晴らしい素材がたくさんあるのだから、本物の素材で本物の味を経験して欲しいと考えています。私たちの体は、食べ物で作られていますよ。

②「子どもの食」講演会(50名) 対象:どなたでも

すぐに実践できて、とても分かりやすいと定評のある「りんごろう先生」のお話です。子育て中のお母さんは悩みが尽きませんね。その一つだけでも「ごはん」で改善できたら…、の提案です。おかずを食べてくれないと悩まなくても、ごはんと味噌汁をしっかり食べていれば、子どもは元気に育ちます。気になる添加物も、簡単に減らすお話も聞けますよ。スポーツに勉強に、ここぞという時に力を発揮できる食事を提案します。



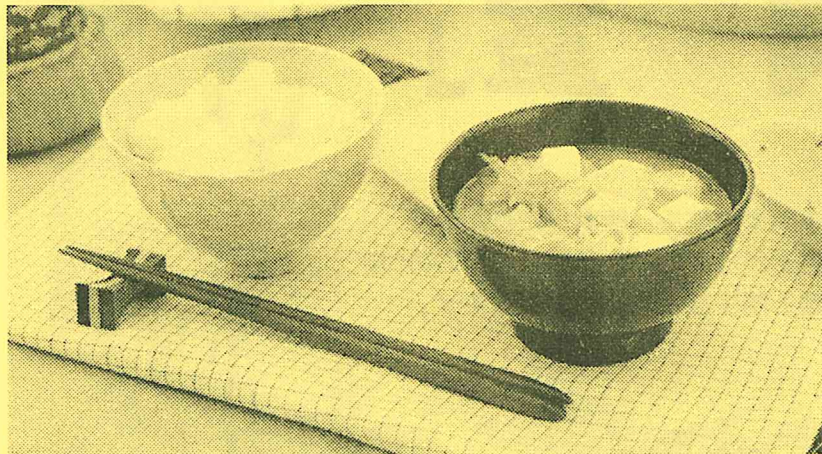
～講師の 林賀吾郎先生 紹介～

山形県酒田市出身。㈱玄米酵素 仙台営業所 所長。
現在は、全国の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校・大学や PTA、学校保健部会、教育委員会などでも講師を務める。大学時代に病気になった自身の経験から食の大切さを分かりやすく子どもから大人まで伝える講演会は、毎回好評を得ている。昨年も天真幼稚園、庄内の小学校で講演。

お申込み・お問い合わせ

まつきち子育て
応援プロジェクト
TEL23-4535
(松若中央学院内)

よい子が育つ 『おいしいごはん』



子どもに「よい食」は何か？

小さな子どもにとって、とても大切な『食』。私たちの体は食べたもので作られています。だからこそ加工食品や惣菜、お菓子、ジュースなどの添加物や多量の砂糖は、体への悪影響が心配。そこで、手軽に作れ体にも良い「おむすび」を作ります。地産地消で簡単なおいしい「おむすび」の提案です。食の自立は、健康な体や自立した子へ育みます。集中力や落ち着きも、実は「食」と深い関係がありました。当日は、子どもたちがおむすびを作ったり、実験もあって楽しく学べる食育教室です。

◆お申込みは…

電話・FAX・メール・ご持参にてお申し込み下さい。

受付窓口(松若中央学院内)月～金 10:00～18:00 土 9:00～16:00

●TEL 0234-23-4535

●FAX 0234-23-4537

●メール info@matuwaka.co.jp



子どもが変わる！「食育教室」参加申込書

※参加希望の口にチェックをお願いします。

おにぎりづくり+講演会(保険加入のため、すべてご記入下さい)

※おにぎりづくり 申込締切 10月1日(水)

講演会(お名前と連絡先のみご記入下さい)

ふりがな 参加者名	ふりがな 保護者名	幼稚園・保育園・小学校名	
		学年	性別 男・女
住所(〒)		生年月日 平成 年 月 日生	
		緊急時に連絡可能な電話番号	

※ご記入いただいた個人情報は、イベントの連絡・ご案内のみに使用いたします。