



子どものおやつのお考え方

～赤ちゃんから考えたい食べる力と元気なカラダ～

おやつのお考え方しだいで、ごはんを食べない、ムラがある、好き嫌いなどのごはんの悩みが解決しちゃうかもしれません。

講座

おやつは、離乳食のリズムが整いだした1歳ごろからはじまります。小さい頃が肝心！覚えてほしい、おやつのお考え方。

調理実演

砂糖と体の関係やお砂糖の選び方から、カンタンにできる手作りおやつをご紹介します！

ランチ

植物性食材のみの特性お弁当をご用意します
ご参加者さまと講師の交流会♪

9/20 (木)

11:00～14:00

参加費

4080円 (税込)

(講座費 3000円 + ランチ 1080円)

※gomacro特製お弁当付き！

ご予約

gomacro Salon 075-257-5096

お問合せ

予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>

お子様連れ
大歓迎♪



講師

木下 麗子

管理栄養士／発酵食スペシャリスト／離乳食インストラクター／母子栄養指導士

兵庫県西宮市出身、2児の母。
武庫川女子大学食物栄養学科卒業後、委託給食会社にて栄養士、店長を経験。
結婚後、保育園給食など子どもの食育に携わる仕事を経験し、
2016年～離乳食・幼児食から楽しい食を提案する料理教室KitchenChuraを運営。
ごはんをしっかり食べて元気に育つ楽しい食卓づくりをモットーに、お料理や手作りパン、
離乳食、幼児食の講座を展開しています。