

3/26

(日)

2部制

10:00~11:00

11:30~12:30

定員

各回6名



子ども食育講座【自分で学んで自分で作る】

ピクニック弁当をつくらう！

少しずつ暖かくなり、休日のピクニックが楽しい季節がやってきました。

子どもにとってピクニックはとっても楽しいイベントですが、お弁当を用意するお母さんは大変。

そんな時は子どもにお弁当作りをしてもらいましょう。自分で作ったお弁当を持ってピクニックに出かければ、少しくらい苦手なお野菜もパクっと食べられてしまうかもしれませんよ。

おにぎりをにぎったり、おかずをお弁当箱に詰めたり、大人にとってはなんてことない作業も、経験のない子どもにとっては難しいもの。でも上手く介助すれば3歳さんでも作れるようになるんです。

同じ作業をお家でも練習できるように、作業中の声かけポイント解説付きレシピもお渡ししますね。

教室内容

- ・おにぎり作り
- ・おかず作り
- ・お弁当箱への盛り付け

※作ったお弁当はそのままお持ち帰りいただきます。

対象

3歳～小学校低学年

※小学生以上は子どものみの参加も可

参加費

2,750円 (税込)

※ご兄弟・姉妹で参加の場合、2名様以降は2,260円 (税込)

お申込み

gomacro Salon
075-257-5096



羽山涼子 (医師、キッズ食育マスタートレーナー)

2006年福井大学医学部卒業、医師免許取得。消化器内科医として勤務後、2012年より京都市内で夫とともにクリニックを開業。地域住民のかかりつけ医として子どもから大人まで、幅広い世代の健康相談に対応。2013年に長女、2016年に次女を出産し、子育ての中で子どもの食について悩んだ経験から、キッズ食育を学ぶ。2018年から京都市御室の地で子どものための食育スクール「青空キッチン京都仁和寺スクール」を開校。現在は医師業と並行して子ども達への食育を実践しつつ、食育を普及するための活動も行う。子どもの食と健康について、お母さんが気軽に相談できる場を提供していきたいと思ってる。

