

子どもが育つ献立力

～普段のごはん、カゼのときのごはん～

日時 平成27年11月26日(木)

10:30～12:00

(受付:東門10:00～)

*当日、直接受付にお越しください。

場所 霞ヶ丘小学校 多目的室

講師 ^{まり}榎玲先生 (料理研究家・家庭薬膳家・管理栄養士)

暖彩～ナチュラル薬膳キッチン主宰～

持ち物 筆記用具、手鏡



みなさんは家族が健康に過ごすために、どのような工夫をしていますか?体調に合わせて選ぶ食事法や献立の立て方を爪や舌をみてわかる体質診断法とともにレクチャーします。また、カゼをひいたときの食材の選び方なども紹介します。

主催 神戸市青少年育成協議会 霞ヶ丘支部
神戸市霞ヶ丘小学校PTA

