



ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

栄養クリニックでは昨年度から東山区まちづくり支援事業助成金の交付を受け、今年度も東山区地域女性会の皆さんのご協力を得て7月31日に親子料理教室を開催しました。9組21名の親子が参加され、ふだんはあまり使われないすり鉢を使ってごますりをしたり、きゅうりの板ずりやひじきの煮つけなど女性会の皆さんのアドバイスをいただきながら楽しい一日でした。

りょうりができました。」

参加者のお母様からの声

「とても楽しく作る事ができました。子供も一緒に作る事ができるの大切さを知ることができたので次回も参加させていたきたいです。みんなで作ることがとてもよかったです。」

参加者のお子様からの声

「とてもたのしかったです。せんせいもやさしかったです。またおうちでもつくってみようとおもいます。おかげでおいしい



—白玉団子づくりって 楽しいね!—



—すり鉢はこうやって持つのよ—



—きゅうりの板ずりだよ!—

募集!

高齢期のからだに
やさしい料理教室

健康長寿の食事作りを

みんなで楽しんでみませんか

東山区における「食」を通じた地域ネットワーク活性事業の一つとして、高齢期の健康な食生活をテーマに料理教室を開催します。

10月24日(木)

午前10時〜午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック
(新日吉神宮横)

対象 東山区在住の65歳以上の方

定員 20名(先着順)

参加費 500円

締め切り 10月19日(土)

申し込み 京都女子大学栄養

クリニック (0531-2136)

午前9時30分〜午後4時

(日祝除く・土曜日は11時迄)

持ち物 三角巾・エプロン・

手拭きタオル

献立(予定)

* 鮭の生姜野菜あんかけ

* 刻み昆布と豚のいため物

* ゆばすまし汁

* デザート(巨峰水羊羹)

「子育てママ&パパへの応援レシピ集」の冊子を作成中!

食べることは健康なこころと体をつくり、豊かな人間性、生きる力を身につけます。幼児期に身につけた食習慣は一生の宝物。

でもなかなか思うようにいかないわ・・・という子育て奮闘中のママとパパへの応援冊子を現在作成中です。今回は「幼児期の食事と偏食」についてのアドバイスも盛り込みつつ、「食」を楽しみつつ完全主義にならず日常の食生活のなかで「食」を通しての幸せを実感できるような冊子を作成中です。幼稚園・保育園・区役所窓口での配布を予定しています。

子育てママ&パパ
応援レシピ集
(幼児期の食事と偏食編)

京都女子大学 栄養クリニック

来年1月にレシピ集が完成しますのでご希望の方に配布します。