

「あなたのごはん」が こどもの体と心をつくる！

「体は食べたものでつくられる」
どこかで耳にしたことがあると思います。
特に10歳までは一食一食がすごく大事！
…とはいえ、^{ちまた}巷には袋を開けたらすぐに
食べられるものがあふれています。
手作りとし販のおかずは何が違うのか…？
どちらもメリット/デメリットがあります。
それを知った上で上手に毎日のごはん作り
に活かしていきませんか。



11月12日(水) 9:30~11:30
西尾市総合福祉センター 2階 調理実習室

託児無料

生後6か月以上
11/5まで要予約
先着10名



食べることは育つこと



子どもたちの「おいしい」「楽しい」が未来の健康につながります。

お申込みは、
電話☎またはメール✉・ファミサポLINEで！

LINE 申込はこちら ➡



西尾市ファミリー・サポート・センター

TEL 0563-57-5007

Mail famisapo@city.nishio.lg.jp

月曜日から金曜日 8:30~17:00

(祝日・休日・12/29~1/3を除く)



講師 下村咲智子氏
(NPO 日本食育協会 食育指導士)

講座では、食育の基本を
お伝えすると共に、
簡単に作れる
冷凍作り置きレシピの
紹介もします。

