

横浜市委託健康づくり事業 ライフステージ働き子育て

～パパママもしっかり食べてね～

毎日忙しい子育て世代。こどもの食事は、栄養バランスや量、食べやすさを考えてがんばって作っているけれど、自分は食べたかしら？

バランスが良くて、がんばらなくていいお料理を紹介します。青葉区の管理栄養士さんに相談ができます。

<内容>

- ①憧れの“バランスのいい食事”
- ②コンビニ弁当には何が足りない？
- ③簡単なだしの取り方とだし汁の試飲。
- ④簡単なレシピ紹介と試食。
 - ・鯖缶スパゲッティ
 - ・簡単炊き込みご飯
 - ・カラフル温野菜



日 時：平成30年11月9日(金) 14:00～15:00

場 所：ラフル青葉台 研修室

参加費：無料

対象者：青葉区在住の子育て中の方

定 員：15名（要予約 お子さまも一緒にどうぞ）

申込み：青葉区地域子育て支援拠点

ラフル青葉台
045 (981) 3306

主催：青葉区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト田奈地区）

共催：青葉区地域子育て支援拠点ラフル

共催：青葉区福祉保健センター 健康づくり係

