

だし活のすすめ～おうちで和食～

和食の命である“**だし**”は、健康的な食生活を支えるために必要不可欠です。

妊娠中のかたは、やがて始まる離乳食に活用でき、子育て中のかたは、和食を習慣化することで家族みんなの健康を保つことにつながります。

忙しい普段の生活の中で“**だしをとる**”ことで、家族の健康を考え、一手間を加えられた自分をほめてみませんか？

実施日	予約受付開始
令和4年 6月 3日 (金)	5月 9日 (月) から
8月25日 (木)	7月25日 (月) から
12月 1日 (木)	11月 1日 (火) から
令和5年 2月 9日 (木)	1月10日 (火) から

時間 午前10時から（1時間程度）

※受付時間 9時45分～10時

場所 保健福祉センター3階 クッキングルーム

対象者 妊娠中・子育て中の方 ※過去に受講した方は除く

定員 先着15人（託児なし） **費用** 無料

※お子さま連れでの参加はできますが、教室中は抱っこ紐着用をお願いします。


内容 管理栄養士による講話・実演、だしの試飲など ※調理実習なし

※希望者には味噌汁の塩分測定を行います。

持ち物 母子健康手帳、手拭きタオル、筆記用具、ご自宅の味噌汁（希望者のみ）



《予約方法》

電話予約	WEB予約
尾張旭市健康課（保健福祉センター内） （0561）55-6800 ※土・日曜日、祝休日を除く 午前8時30分～午後5時15分	市ホームページから 予約フォームをご利用 ください。 はこちらから 

★ 新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、調理実習なしでの開催としております。また、参加にあたっては、下記の点にご協力ください。

- 参加される方、または、ご家族で体調の優れない方がいらっしゃる場合は、参加を見合わせてください。
- マスクを着用してお越しください。