

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？

対象者	妊娠中・子育て中のかた ※過去に受講したかたは除く		
内容	管理栄養士による講話・調理実習・試食 ※希望者には味噌汁の <u>塩分測定</u> を行います。		
定員	先着15名（託児あり）	費用	300円
場所	保健福祉センター 3階ふれあいルーム ※4/23（火）のみ2階けんこうホール		
	開催日	予約開始日	開催日
	令和6年4月23日（火）	3/19（火）	令和6年10月1日（火）
	令和6年6月14日（金）	5/13（月）	令和6年12月3日（火）
	令和6年8月7日（水）	7/8（月）	令和7年2月6日（木）
時間	受付時間 10:30～10:45 ※託児を利用されるかたは、10:35までにお越しください。		
	教室開催時間 10:45～12:30		
予約方法	★WEB予約★ 市ホームページの予約フォームからご予約ください。 		
持ち物	教室に必要な持ち物 ・母子健康手帳、筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん3枚、手拭きタオル ご自宅の味噌汁（希望者のみ）		
	託児を利用するかたへ ※生後4か月から就園前までのお子さんが対象です。 ・託児カードを市ホームページよりダウンロードし、ご記入の上お持ちください。 ・託児に必要な持ち物は、託児カードをご確認ください。 ・託児中でも、お子さんの様子によっては教室の途中で呼び出すことがあります。		
その他	・参加されるご本人、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。その場合は、お手数ですがご連絡をお願いいたします。 ・受付場所は、変更になる可能性があります。市ホームページでご確認ください。		

同じ日に『パパママ教室』も実施しています。妊娠中のかたは、ぜひご参加ください★

