

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？

【 】は予約開始日

対象者	妊娠中・子育て中の方 ※過去に受講した方は除く	
内容	管理栄養士による講話・だしのとり方・試飲 ※希望者には味噌汁の <u>塩分測定</u> を行います。	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（ <u>託児なし</u> ） ※お子さま連れ可	先着15名（ <u>託児あり</u> ）
費用	無料	300円
開催日	令和5年4月13日(木)【3/15(水)～】 6月20日(火)【5/15(月)～】 8月24日(木)【7/18(火)～】	令和5年10月12日(木)【9/11(月)～】 12月14日(木)【11/13(月)～】 令和6年 2月 9日(金)【1/9(火)～】
時間	受付：10:30～10:45 開催：10:45～12:00	受付：10:30～10:45 開催：10:45～12:30
場所	保健福祉センター3階 クッキングルーム	
その他	<p>★予約方法や持ち物等の詳細は市のホームページをご確認ください。</p> <div data-bbox="491 1827 842 2000" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>『パパママ教室』は 同日開催です！ ぜひご参加ください★</p> </div> 	