

「おやこの食育教室」

～あさごはん、たべた？～

一日のはじまりは朝ごはんから！

幼少期の食育は、「5感」を始め豊かな感性を培うことが必要といわれています。親子で食事の大切さを今一度考えてみませんか。

<内容>

- ① あさごはんしっかりたべてるかな？
- ② ランチョンマットにのせてみよう
- ③ 簡単みそ汁「みそだま」レシピ紹介
- ④ 配布物：テキスト・バンダナ
ランチョンマット

* 試食の提供はありません

ランチョンマットにのせて、いただきます！



日時：令和3年7月31日(土) 10:30～11:30

場所：恩田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対象者：小学生（1, 2年生）の親子

定員：親子8組で16名
(要予約 7月21日まで)

申込み：恩田地域ケアプラザ
横浜市青葉区あかね台2-8
045(988)2010

持ち物

上履き・筆記用具

《ケアプラザへお越しになる皆様へ》

・感染症予防の為、館内ではマスク着用をお願いします

・発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は来館をお控え

ください

・入館時に検温・手指消毒をお願い

主催：青葉区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)恩田田奈地区

協力：恩田地域ケアプラザ

協力：青葉区福祉保健センター 健康づくり係