

育休中に学んでおきたい

☆働くママのための食育講座☆

❖講座が終わってすぐに実践したくなる食事の工夫をお伝えします❖

- 毎日忙しくてごはんを作る余裕がない
- これから保育園に預けて働きに行く予定
- 忙しくても食事に気を付けたい
- 子どもの健康や、食生活が心配



こんな方に
おすすめです

日 時

テーマ

5月23日(火)

「子どもを守るごはんの話」

10:30-12:00

6月21日(水)

「子どもがつくるごはんの話」

10:30-12:00



内容：子どものための食事についての考え方
おすすめ簡単メニュー
仕事と育児の両立のコツ 他

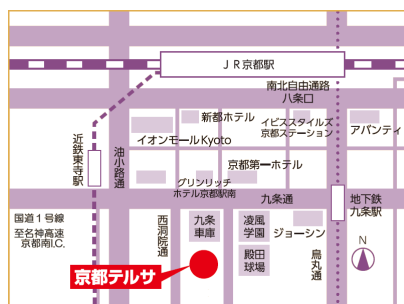
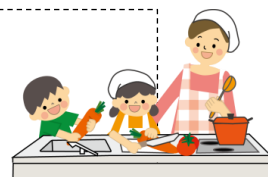
参加費：各回 3,000円 ※ 各講座、1週間前までにお申し込みください。

場 所：京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階

TEL：075-692-3433 / FAX：075-692-3436

保 育：無料 (6か月～就学前) 開催日の10日前までに要予約。



❖お申し込み・お問い合わせ❖

sakura 工房 小林エリ (布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師)

電話：090-1918-5421

メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

HP：<http://sakura-koubou.net/>