

「バランスの良い食事を目指して」講座

ふたばこども園 育児講座

普段子どもたちが園で食べている給食はどういう味付けなんだろう？そんな疑問に栄養士の先生が答えてくれます。

今回は、実際に給食に出てくるおかずや副菜を食べてみて、食品の三色分け(栄養バランス)についてや、家庭での食事にどうやって生かしたら良いかなどをお話していきます。普段気になっている食事のことも、直接質問できる良い機会です。ぜひ、親子で一緒に参加してください。

日時：平成30年5月12日（土）

10:00～

場所：ふたばこども園 遊戯室

献立：春野菜の煮物

（鶏肉、平天、じゃがいも、人参、玉ねぎ、筍、こんにゃく
さやえんどう、砂糖、醤油、出汁にぼし）

アスパラガスのサラダ

（キャベツ、アスパラガス、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、胡麻）

持ち物：お茶・白いご飯（保護者の方も用意してください）

※先着15組

※離乳食はありませんのでご了承ください。

※アレルギー：胡麻、鶏肉、筍が含まれます。

<お問い合わせ>

ふたばこども園地域子育て支援センター

(086) 241-3663

----- 切り取り線 -----

「バランスの良い食事を目指して」講座 申込書

〆切 5月2日（水）まで

保護者の名前			
子どもの名前		年齢	歳 ヶ月
電話番号			
アレルギー	なし ・ あり（ ） ※アレルギーありの方は（ ）に食品名を記入してください。		