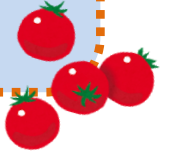


# 一緒に作ろう! 野菜たっぷりモーニング!



料理ができる力を身につけることは、子どもにとって大切な「食育」のひとつです。私たち、食生活改善推進員（ヘルスマイト）と一緒に、料理を作る楽しさを親子で体験してみませんか？今年度は、料理を作る楽しさを感じながら、親子で規則正しい生活習慣や食の大切さを学ぶことで、生活習慣病予防のための食生活を見直す機会になるような講習会となっています。



◆内容◆ 講話と調理実習

◆メニュー◆

ごはん  
巣ごもいたまご  
お星さまみそ汁  
かぼちゃの蒸しパン



- 期 間：平成30年6月1日（金）～随時開催
- 場 所：市コミュニティセンター等（日時・場所は、地区によって異なります）
- 内 容：規則正しい生活習慣や食の大切さを学ぶの講話と調理実習
- 対象者：市内在住の小学生とその保護者など
- 参加費：1人 200円
- 持参物：エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具
- お申し込み先：各地区の食生活改善推進員
- お問い合わせ先：高松市保健センター（電話：087-839-2363）

