

11月号

4才からのいっば

げんきっずニュース

簡単なのに
栄養ばっちり！

親子DEからだ育ち

子どもが
食べやすいもの
が知りたい！

栄養士さんと一緒に 栄養バランスOKレシピに挑戦！

管理栄養士の川上さんから簡単にできて栄養バランスが良い献立
パターンのコツを教えてください！

親子で一緒に楽しみながら作って食べる試作タイムもありますよ♪

【日 時】 11月1日(土) 10:15~12:15

【場 所】 マイシアター高松 事務所2F

【参加費】 マイシアター正会員/正こども会員 600円/親子ペア

マイシアター参加会員 1,400円/親子ペア

げんきっず会員1世帯 2,000円/親子ペア

(一般で初めて参加される方はげんきっず会員登録料1,000円が必要です。)

【対 象】 年少から未就学児親子優先

【定 員】 8世帯

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、水筒、げんきっずカード

【申し込み】 TELまたはQRコードの公式LINEからお願いします

トークはマイシアターにのみ届きます。件名とお名前を明記ください。

※汚れてもよい服装でご参加ください。

※キャンセル料が前々日30%、前日50%、当日100%発生します。

ご了承ください。

講師 **川上 華子さん** (管理栄養士)

管理栄養士として病院や保健センターで勤務経験あり。

講師として岩手県・高知県の乳幼児健診の食事指導・離乳食教室、子育て支援センターでの親子クッキング・ママ向け料理教室を実施。

9/15
(月祝)

おこめげんきっず 親子de稲刈り

6月の田植えで植えた稲が育ち、無事に稲刈りをすることができました♪

鎌を使って稲を刈り取ったり、束にして乾かす場所へ運んだり、脱穀機で脱穀する体験をしたりと親子で楽しい時間を過ごしました。稲刈りをした後は集会所で森農園さんのお米を炊いて握ったおにぎりと米麴で仕込んだ手前味噌を使ったお味噌汁で疲れをいやしました。



マイシアター会員はもちろん、お友達もお誘いして親子で楽しみましょう！

お問い合わせは マイシアター高松 087-868-2251



前回の様子



もこもこルームの
栄養相談の日にも
来ています♪



前回の様子

