



夏休みのごはん作り、もう悩まない！

子育て応援講座7月

夏休み前に知っておきたい

最短・栄養満点ごはん
と
子どもの栄養バランス



オススメ！

この講座で学べること



簡単・栄養満点レシピの紹介

夏休みは「同じメニューばかり」「忙しくて時間ない」「暑くてキッチンに立つ気力がない😓」を解決！



給食がなくても安心☺

成長期に必要な栄養バランス

長期休み中に乱れがちな食生活をカバー。手軽でも、子どもの心と体をしっかり育てる**食事のコツ**を学べます。



スポーツをする子ども&夏の体調管理 (熱中症・夏バテ対策)

公認スポーツ栄養士の視点から、夏場の水分補給、暑さに負けない家庭でのサポート法を伝授！



管理栄養士・在宅訪問管理栄養士
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

吉良 明代 さん

大分県を拠点に活動。日本栄養士会認定「START認定栄養ケア・ステーション」代表。村上脳神経内科クリニックでの栄養カウンセリング外来（毎週水曜）を開設。豊富な臨床経験を活かし、ジュニアから高齢者まで幅広い世代への確かな栄養サポートを展開している。

無料
要予約

日時： 7月14日(火) 10:00-12:00

場所： 別府市公会堂 講座室

対象： どなたでも参加できます

☆託児利用ができます。(定員10名・要予約)



お問い合わせ

別府市 教育部 社会教育課
TEL:0977-21-1587
✉lle-be@city.beppu.lg.jp

申込み

お電話・メールもしくは、
右のQRコードを読み取り
お申込みください。



申込はコチラ