

あすと次世代育成事業～食育と文化～

和ランチサロン

離乳食の話、子育ての話
栄養士さんを囲んで
なんでも雑談会！

2020年度 開催決定！

毎月第2火曜日 10:30～12:30

R2 4月14日 5月19日 6月9日

R2 7月14日 8月11日 9月8日

(開催1か月前に抽選・当選した方のみご連絡致します)



NHK朝の情報番組「朝イチ」(月～金 8:15～)で
中塚先生の活動と「和ランチサロン」が
紹介されます！ぜひご覧ください！
放送日/2月19日8時台後半

おいしい和ランチ

大麦入り5分づき米のおにぎり、カツオ・昆布出汁、手作り味噌で
作ったみそ汁、こうや豆腐の煮物を食べて味わっていただけます。

日時：2020年 毎月第2火曜日 10:30～12:00

※第2開催ではない月もあります。日程をご確認下さい。

場所：あすとホール

対象：未就学のお子様と保護者

定員：12組 材料費：300円

講師：中塚 由子

おみやげ
つきです♪

※写真はイメージです。
実際の加工は違う商品になる場合もございます。



【中塚由子プロフィール】

栄養士、食育アドバイザー・食育イベント企画「はなみず

きYuu」代表

月に100人以上のお母さん達から子育てに関する悩み
や赤ちゃんの離乳食相談などを受けている。

育児サークルを立ち上げ、お母さんの気持ちに寄り添
う雑談会が大好評。

「食育と育児の専門家」として、企業との商品開発や食
育のイベント開催、栄養レシピを作成する。保育園での
食育指導や個別栄養相談を行う。

行政では、市民育児講座など複数担当し、親子での食
育イベントを開催する。パンの世界大会(モンドアルデ
ュパン)では日本チームの栄養部門を担当。

2015年栄養部門で部門賞受賞、2017年には世界総合2位に入賞する。

しおたんしよ

栄養士・食育アドバイザー
中塚由子先生と50人のママたち
(ママを救った魔法の言葉たち)

「救ってほしいんじゃない!」指導はいらない! 共感してほしかった!
ママたちの本音がこぼれつつ涙と笑いのエピソードを満載
中塚先生からママへのメッセージも! そして豪華レシピも掲載しています。
定価：単価1,300円+税(送料別途 別行)

松ノ浜駅前

文化の最先端芸術館

www.asohall.jp

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアロの上)

※お申し込みの際は、必ずお電話にてご確認ください。



あすとHall

休館日：月曜日 営業時間：10:00～19:00