

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！

**2021年度 開催決定！**

毎月第2火曜日 10:30～12:30

R3 4月13日 5月11日 6月8日

7月13日 8月10日 9月14日

申し込み先着順

**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。日程をご確認ください。

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。  
実際のお土産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)

ユパン)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。2019年には世界1位を獲得する。

しゅっぱんしました

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)

「教えてほしいじゃない！指導はいらない！共感してほしいだけ！」  
現役ママたちの本音がさくっつ！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。そして簡単レシピも掲載しています。

定価：本体1,300円＋税（銀河出版社 発行）



松ノ浜駅前

文化の自分化創造館

www.astohall.jp

Art and Culture  
**あすとHall**

休館日：月曜日 営業時間：10:00～19:00

■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プロの上)

※駐車場はございませんので、車での来場はご遠慮ください。

