



おやこの食育教室



「朝食は元気の源」

子どもの1日は、早起きから
朝ごはんを食べると、頭も体も元気に活動を始めます

内容

- ☆ エフロンシアター
- ☆ 食育 5つの力
- ☆ ごはんをいっしょに作ってみよう



メニュー

枝豆ごはん
エビと小松菜のバターしょうゆ炒め
じゃがいもとねぎのとろとろスープ



- * 日 時：11月23日（金）10：00～13：30
- * 場 所：横浜市十日市場地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
- * 対 象：4歳から8歳ぐらいのこどもを持つ親子25組
- * 持ち物：エフロン、三角巾、筆記用具
- * 参加費：無料
- * 申込み方法：先着順
10月12日より電話もしくは直接窓口へ
お申し込み下さい
- * 申し込み先：横浜市十日市場地域ケアプラザ
985-6321 担当：樋口