

母子支援・子育て支援に携わる方対象セミナー 食に興味ある方に最適！

# 母子支援に役立てる キッチンセミナー



とき：2009年9月2日(木)

場所：東京都 杉並区 詳しい場所は申し込みの際ご案内

野菜だけでこんなにメニューが作れるなんて、驚きの連続です。作って、食べて、学ぶセミナーです。

**プログラム(主な内容)** 10:00~16:00 受付 9:40~ レクチャー、調理、試食の学習セミナーです。

『食事制限中の、妊婦さんや母乳ママ、離乳食をはじめたばかりの赤ちゃんにおすすめのメニュー＆作り方を学ぶ』  
『100%植物性の素材+びっくりするほどシンプルな手順！作る人も食べる人もハッピーになれるレシピをご提案！』

料理が苦手な方や野菜が苦手な人、子どもたちのアレルギーが心配な人やコレステロールや中性脂肪が気になる方にもおすすめの、動物性の素材を一切使わない体にやさしいお料理を学びます。超簡単でとてもおいしい野菜レシピを作ってみましょう。野菜の切り方から無駄のない使い方、食卓に野菜料理がいっぱい並ぶヒントやアドバイスを聞きながら、子供が野菜嫌いにならない調理方法。作るお母さんの気持ちや、教えるときに大切なポイント、このセミナーは料理だけではなく食について考えること、作る過程での話術も学べるのが特徴です。材料には、肉・魚・卵・乳・砂糖・みりん・酒・ブイヨンだし汁は一切使いません。徹底的に体に優しい、超簡単＆シンプル野菜料理です。

学んだ料理を母子支援や指導に役立てるためのキッチンセミナーです。

病院やサークル、ママの会での「料理教室開催」など計画している方にもおすすめです。

また助産院メニュー、まかないにも大変役立つキッチンセミナーです。

講師：浅倉ユキ ゆるベジ料理研究家 ベジ料理教室 another～kitchen主宰

### ・6/11 参加者の声

全員にとっても満足◎を頂きました

\*本当に楽しくおいしく学べました

\*第二回も企画して下さい。

\*とても感動しました。



受講費 ￥12,000 (資料・材料・テキスト書籍¥1,575 含む)

作ったメニューで、ランチ&おやつ 定員20名

優待 3名以上の申し込みで、育児書赤ちゃん110番プレゼント

赤ちゃんを連れての参加希望の方はお申し込みの際、お知らせ下さい。

【主催】母乳育児・子育て支援プチブレスト

担当：しもとり TEL 03-3806-1388

e-mail seminar@petitbreast.com

ホームページ『プチブレスト』検索でOK!

### 申し込み方法

\*\*\*\*\*

① 参加申し込み用紙に必要事項記入の上、FAX、メール、郵便で申し込み下さい。

☎ 110-0011 東京都台東区三ノ輪2-8-2 プチブレスト宛

☒ メールでお申し込みの方は、下記の内容を記入になり送信して下さい。

② 受付後、会場案内・プログラム・入金用紙をお届け致しますので手続き下さい。

③入金確認後、

参加証をお届け致しますので、当日受付にお出し下さい

切り取り線

FAXの方は、切り取らず送信して下さい

セミナー申し込み用紙 2009,9/2 (水) 東京杉並

FAX 0120-961-081

(24時間受付・通話料無料)

送信

代表1 ふりがな	参加者2	参加者3
参加者4	参加者5	参加者6
案内の届け先を必ず選択して下さい <input type="checkbox"/> 自宅 / <input type="checkbox"/> 施設 □□□-□□□□ 都道府県		所属施設名  所属病棟まで記入して下さい  職業資格 助産師 保健師 栄養士 他( )
電話	FAX	