

～ 素材に注目した料理教室 ～ 見て、嚙んで、味わって

H22 年度 「食べモノ教室」 new!

◆ 5 / 13 (木) 第 1 回テーマ : 「朝食と紫外線対策」

【心と体 インナービューティ】

～ 紫外線が気になるこれからの季節、メリットいっぱいの朝食をご紹介します ～



- トーストサラダ
- アサリと筍のトマト雑炊
- 新じゃがと新ゴボウのガレット
- グレープフルーツのアガーゼリー

講師： 南谷志保 (ビューティアドバイザー／食育マイスター)

◆ 6 / 3 (木) 第 2 回テーマ : 「食と色彩～ダイエット」

【生活習慣病予防効果】 ～たっぷり野菜のアジアンごはんで、元気にダイエット～



- 鶏肉とクレソンのフォー
- ミックスビーンズと夏野菜のカチュンバル
- ベジタブル春巻き
- アボカドのシントー

講師： 北川みゆき (食育実践アドバイザー／栄養士)

大野 晴子 (食育実践アドバイザー／カラーセラピスト)

* H21 年度開催の様子など、詳細はHP <http://jasla.org/> からご覧ください。

【開催日時・場所】平成22年 5 / 13, 6 / 3

10 : 00 ~ 13 : 00

京葉ガス市川ショールーム 1F (住所：市川市南八幡3-14-1)

【定員】 12名様

【参加費用】 各日2,500円 *当日、会場にて申し受けさせていただきます。

【持ち物】 エプロン、タオル、バンダナ（三角巾）、筆記用具など

【キャンセル】 食材の都合上、開催日の7日前までにご連絡願います。

【申し込み先】 日本食育ランドスケープ協会事務局へFAXかメールで

FAX047-370-6965 / E-mail:jasla@jasla.org

(問い合わせ：浮谷 090-3505-3572)

主催：NPO法人日本食育ランドスケープ協会

後援：京葉ガス 株式会社

