



環境×食育

江戸時代の食生活

からまなぶ

親子 ECO クッキング



江戸時代の食文化である、米と汁物をベースの一汁一菜をつくります。大根をまるごと使ったり、出汁を取った鰹節と昆布をふりかけにしたり、そんな無駄なく安心安全な食事とゴミ削減を学んで楽しく料理しましょう！

【日程】



2月16日(日)

時間 午前11時～午後1時

場所 大阪狭山市立公民館 調理実習室

参加費 1000円(親子)

定員 8組(定員を超えた場合抽選)

対象 親子(小学生とその保護者)

講師 山本 優子さん(YONkitchen 代表/きょうと食いく先生)

大阪、京都を中心に、ドキドキワクワクする食の体験、食べることの楽しさを伝える食育ワークショップ“YONkitchen”を企画・実施。キッズプラザ大阪で20年以上、食育の講師を務める管理栄養士



レシピ



- *炊き込みご飯
- *季節の野菜の味噌汁
- *季節の野菜の胡麻和え
- *出汁をとった、鰹と昆布のふりかけ

×切

2/7

(金)



問い合わせ・申し込み 大阪狭山市立公民館 072-366-0070