



# おとなの食育



～手間抜き、時短でもバランスのとれた食生活を！～

＜札幌五法人会女性部会主催＞

食育とは子供だけでなく、大人にも健康で美しく生きてくために必要です。おいしいものを作って、それをみんなでいただくことに幸せを感じる料理を提案。やさしさあふれる料理講座が評判の講師をお迎えし、本セミナーでは特に働く女性のための食事のお話を聞かせて頂きます。

忙しい毎日、簡単で体に良い料理はないかしら？いつも夕食が遅い時間になってしまうので、太ってしまうのでは？いったいどのくらいの量を食べるのが一番なの？食材を無駄なく使い切りたいけど、難しい・・・等々、日頃女性は色々と考えていると思います。

北海道の地元の食材を大いにいただいて、今までの食生活をちょっと見直さきっかけとなるお話をお聞きします。

## 開催要領

**日時** 平成30年8月3日（金） セミナー 15:00～16:30  
交流会 17:00～19:00

**会場** 札幌プリンスホテル 国際館パミール 6F（十勝）  
札幌市中央区南2条西11丁目

**参加料金** セミナー： 無料  
交流会： 会員 5,000円 非会員 6,000円  
※交流会参加費は当日会場で申し受けいたします。  
（交流会に無料受講券は利用できません）

**定員** 各法人会40名  
（定員になりましたら、お断りの連絡をさせていただきます。）

**申込方法** 裏面の受講申込書に記入の上、各法人会事務局へFAXにてお申し込み下さい。  
(公社)札幌中法人会 FAX 011-221-5107 TEL 011-221-5087  
(公社)札幌西法人会 FAX 011-241-3216 TEL 011-231-0763  
(公社)札幌北法人会 FAX 011-709-8830 TEL 011-709-8802  
(公社)札幌東法人会 FAX 011-802-6745 TEL 011-802-6744  
(公社)札幌南法人会 FAX 011-241-3218 TEL 011-251-7863

（裏面もご覧ください。）

## 講演テーマ：おとなの食育

～手間抜き、時短でもバランスのとれた食生活を！～

### 講師：坂下 美樹 氏

宮城県生まれ。2歳の時に北海道の地へ。藤女子短期大学保育科を卒業後、母である料理研究家坂田蓉子に師事（さかた料理研究室主宰）その後、藤女子短期大学食物栄養専攻に進み、藤女子大学大学院人間生活学研究科食物栄養学専攻修士課程修了。

料理研究家、管理栄養士、調理師、製菓衛生士、フードコーディネーター。現在北海道新聞 生活面「今日の1品」執筆中。

「道新文化教室」開催、道新ポケットブック等のレシピ監修、大通り西17丁目には自身で経営するCafe&料理教室「お料理サロンうららか」にて天然酵母パンと季節のお料理レッスンを毎月不定期で開催中。

平成29年より「食育通信・なごみの食卓」という小学生とその保護者向けの食と地産地消をテーマにしたフリーペーパーを札幌市内、近郊の小学校に配布し、家庭が食の原点であり、食べることの大切さと日本の食文化継承に力を注いでいる。



## 〈 受 講 申 込 書 〉

### ～おとなの食育～

平成30年8月3日（金）15：00開催

会場：札幌プリンスホテル 国際館パミール 6F（札幌市中央区南2条西11丁目）

◎この申込書は受講票になりますので、当日ご持参ください。（改めて受講票の発行はいたしません。）

会社名	<input type="checkbox"/> で囲む	法人会会員 ・ 非会員
住所	T E L	
	F A X	
参加者名	<input type="checkbox"/> で囲む	・ 講演会のみ参加 ・ 講演会+交流会参加
参加者名	<input type="checkbox"/> で囲む	・ 講演会のみ参加 ・ 講演会+交流会参加

お願い ※申し込み後、受講できなくなった場合は必ず、事務局へご連絡ください。