

もっと知りたい!

ごんべのお宿主催  
続!おかもとまさこさん講演会第2弾

# 食育のおさえでおきたい ポイントと続けるコツ



昨年、仕事を持ちながら子育てを続ける親たちにアンケートを取り“食育”をテーマに岡本さんにお話しを頂きました。お話を頂く中で思った以上に内容が広く、濃く、子育ての中で“食育”の大切さを改めて感じることができました。今回は、昨年に引き続き岡本さんをお迎えし、更に“食育”の中で大切にすべき“ポイント”と日常生活の中で続けていける為の“コツ”をお話しいたします。

2017年 **2月19日** (日)

午後 1:30 開場

午後 2:00-4:00

講師：岡本 正子 おかもと まさこ 管理栄養士・国際薬膳師



東京生まれ。3人の子どもを育てながら40才で栄養士になる。

2001年 管理栄養士の資格取得。

2003年 「地域に根ざした食育コンクール」特別賞受賞。

2006年 国際薬膳師の資格取得。

矢島助産院、さかもと助産院等各地で食育講座、講演活動や薬膳料理講習会を行っている。

著書 『自然なお産献立ブック』増補改訂版 自然通信社 『子どもが元気に育つ毎日の簡単ごはん』学陽書房

『おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん150』日東書院 『矢島助産院の元気ごはん』徳間書店

◇おかもとまさこのごはんBLOG [http://blog.goo.ne.jp/siawasegohan\\_2009](http://blog.goo.ne.jp/siawasegohan_2009)

会場：府中市 教育センター 2F 第一会議室

東京都府中市府中町1-32<アクセス>京王線「府中駅」徒歩10分

資料代：200円

主催：特定非営利活動法人ごんべのお宿（府中NPO・ボランティアセンター活動登録団体）

【申込・お問合せ先】ごんべのお宿保育園 TEL: 042-367-0986 (担当：山内)