

こウガ的な

# ワクワ食育

スポーツ活動を行っている子どもたちへ

お子様の成長に欠かせないカルシウムとたんぱく質。それらの栄養素が豊富に含まれている牛乳・乳製品を使ったメニューをご紹介します！親子で楽しく調理実習&ご試食していただきます。また牛乳・乳製品のおいしさや健康への素晴らしい働きなどをわかりやすくお伝えいたします。

## ＜参加者募集中＞



**日時** 3/25(月) 11:00~13:00 (受付10:30~)

**会場** 京都光華女子大学 6号館 第2食物実習室

**テーマ** 身体づくりに必要なたんぱく質やカルシウムを牛乳・乳製品からとる工夫を知ろう！

講師: 下山 亜美 (健康栄養学科 准教授)  
雪印メグミルク株式会社 食育担当栄養士

「作る楽しさ」「食の大切さ」「おいしさの発見」みんなで楽しくチャレンジしましょう。

※当日、発熱や咳、嘔吐、下痢などの体調不良のある方はご参加いただけません。

※持ち物(飲み物、エプロン、マスク、三角巾、タオル、上履き)をご準備ください。

※使用予定食品には、乳・卵・小麦・豚肉・大豆が含まれます。

アレルギーをお持ちの方はご注意ください。

**対象** 男女小学生(高学年)・中学生 など(定員12組24名)

※保護者の方と一緒にご参加ください

**申込方法** 右記QRコードにアクセスいただき、申込フォームよりお申し込みください。

申込フォーム



**申込締切** 3/18(月) ※定員に達し次第終了

**参加費** 無料

※セミナーの内容は変更する場合がございます。詳細は本学ホームページにてご確認ください。

※参加者用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用いただくか、徒歩または自転車でお越しください。



健やかな明日が華ひらく

京都光華女子大学は地域の皆様のウェルビーイングに寄り添う取り組み・イベントを開催しています。

少子高齢化が進む中、すべての人が健やかに暮らせる社会を目指して、「京都光華では人々の「健康」と「未来」を支える人材を育成しています。そんな Well-Being な社会の実現に向けて、私たちはこれからも、人とのつながり、心のつながりを大切に、地域社会に貢献します。

