

講義&実演の食育講座

セミナー

いのうえ のりこ
井上 則子



内容

- ・食育講座: 食の大切さについて、産前産後の食事について、離乳食、幼児食
- ・実演調理: 旬の食材で簡単おかず、少ない調味料で簡単おかず、定番和食、定番中華、パスタ、お弁当を簡単に可愛く&デコ離乳食初期、離乳食後期、幼児食
- ・食についての悩み相談(妊活中、妊娠中、産後、離乳食、幼児食)



対応可能地域

貝塚市 ほかに要相談

講師料

20,000円～ * 講義内容により異なります。

講座内容	食育連続2回講座(基本編) ①講座: 食の大切さについて ②実演調理・試食: 旬の食材を使ったメニュー	食育連続2回講座(幼児食編) ①講座: 3歳までの食事、味覚について ②実演調理・試食: 親子一緒に食べられるメニュー	食育講座のみ テーマ 食の大切さ、幼児食について、など	食育実演調理・試食のみ テーマ 旬の食材を使ったメニュー 親子一緒に食べられるメニュー(離乳食・幼児食)
参加費(材料費・資料代)	1人600円/2回	1人600円/2回	1人500円	1人600円
対応可能人数	5名～10名程度	5名～10名程度	5名～20名程度	5名～15名程度
対象者	マタニティの方 乳幼児～小中高校生の保護者	マタニティの方 乳幼児を子育て中の方	マタニティの方 乳幼児～小中高校生の保護者	
所要時間	各2時間	各2時間	2時間	2時間
持ち物	筆記用具	筆記用具	筆記用具	筆記用具

●資格

- ・NPO 日本食育インストラクター協会認定 食育インストラクター (20年取得)
- ・東京カルチャーセンター認定 乳幼児食指導士(21年取得)



●活動実績

- ・食育連続2回講座(基本編) 20年度2回、21年度2回
- ・食育連続2回講座(幼児食編) 21年度1回
- いずれも貝塚市内にて開催
- ・離乳食相談、幼児食相談 コミュニティスペースえーるにて年間30回以上

●自己紹介

お母さん方と関わる中で食に関心のない方が多く、乳幼児に味の濃いものやコンビニのおにぎりなど、出来合いのものをあたりまえに与えている方の多さに衝撃を受けました。私自身、幼少期の頃にアトピー性皮膚炎を患い、アレルギー体質であったことでたくさん悩んだ結果、食の大切さを身をもって知りました。
一人でも多くの方に食の大切さを伝えたい。料理が苦手だと思っている方のハードルを下げたい。手作りの良さを知ってもらいたい。そんな想いで活動をしています。
日頃、家事や育児を頑張っているお母さん方のお話をとにかく聴き、頑張っていることを認め、たくさん褒めるよう心がけています。
講座に参加してくださった方に笑顔と元気を届けます！

お問い合わせは

NPO法人えーる

TEL 080-3130-3567

まで

些細なことでもお気軽にお問い合わせください