

和ランチサロン



お母さん達の「あったらいいな」が詰まった「和ランチサロン」

はなみずきYuu 代表の中塚様は、日本での和食離れが進む中、親子で参加できる「和ランチサロン」を開催し、「まごはやさしい（「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ（海藻）、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ（きのこ類）、「い」=いもの略）」が全て入った栄養価の高い「和ランチ」と一緒に、和食の魅力を伝えるご活動をされています。

お母さん達を笑顔に

「和ランチサロン」では、栄養士として30年以上のキャリアを持つ中塚様に、食事や育児に関する悩み相談ができます。皆さん笑いを交えながらとても楽しい雰囲気の中でお話されていました。相談の後は、子どもたちがパクパク食べるおいしい「和ランチ」が用意されているので、「帰ったら子どもを寝かすだけ」なのも、お母さん達を笑顔にするアイデアだそうです。



関西の魅力が詰まった高栄養「和ランチ」

「和ランチ」のメニューは、関西ならではのカツオ節と昆布からだしを取り作ったみそ汁、関西で親しまれる高野豆腐の煮物、兵庫県丹波篠山の黒豆入りのおにぎり、だしがらとしいたけで作った佃煮と大麦が入ったおにぎりとなっており、関西の食の魅力を次世代へ伝えられています。

また、家でも「和ランチ」作りに挑戦できる、高野豆腐と粉ミルクのお土産もついています。

《「和ランチサロン」の詳細》

- 日時：2024年度 毎月第2火曜日10:30～12:00
- 場所：あすとホール（大阪府泉大津市）
- 対象：未就学のお子様と保護者
- 定員：12組（お申込み多数の場合は抽選）
- 材料費：300円
- 講師：はなみずきYuu 代表 中塚 由子 氏
- お申込み・お問い合わせ：あすとホール
電話番号：0725-20-6778（休館日：月曜日）



◆はなみずきYuu 中塚由子オフィシャルサイト

<https://ginga.site/hanamizukiuyu/index.html>

ぜひご参加ください♡