

簡単おやつで子どもの食育をサポート！ 地元明石の食材を使った親子クッキング開催

株式会社キャッスルホテル(所在地：明石市松の内)では平成28年2月20日(土)に子どもの食育に向けた活動として、シニア野菜ソムリエ栄養士である佐々木なお子氏とコラボレーションし親子クッキングを開催いたします。

地元明石ならではの食材を使用し、子どもでも簡単に作ることができるおやつで食育をサポートします。

株式会社キャッスルホテルは、子どもの食育をサポートし健康で幸せな毎日を過ごすべく、シニア野菜ソムリエであり栄養士の佐々木なお子氏監修の元、子どもが家でも簡単に作れるレシピをモットーに親子クッキングを初開催いたします。

そして親子で一緒に『作る楽しさ』『食べる楽しさ』を体験できるイベントを今後も企画していきます。

我々日本人の主食である『米』。

近年、様々な食べ物が増え『米』を食べる機会が減り食文化が変化しています。

幼少期の食生活の環境は子どもの心身の成長にも影響します。

偏食にならない為にも、小さな頃から色々な種類の食べ物を食べることが大切です。

特に小さな子どもにとっては必要なおやつは『補食』という大事な役割も担っています。

朝昼晩の食生活を変えるのは難しくても、おやつを少し工夫するだけで簡単に食生活を変えることができます。

<テーマ>

■残りご飯で簡単おやつ



- ・ ご飯をつぶして、アオサ(青のり)・きな粉・さつま芋餡をつけて団子を作りましょう
子どもでも簡単に作れる団子です。アオサは明石の青のりを使用。
飽きないように3種類の味付けをします。

・おだしで食べ比べる「塩」と「海塩」の違いとは!?

日常の中で摂取している「塩」ですが、実は色んな添加物が入っています。

一方「海塩」はミネラルが豊富で、栄養素が普通の「塩」とは格段に変わります。

また味の違いも食べ比べるとはっきりとわかります。

<開催概要>

■日時 : 平成 28 年 2 月 20 日(土) AM 10:30~12:00

■場所 : ホテルキャッスルプラザ 1階特設会場
(明石市松の内 2 丁目 2 番地)

■参加費 : 親子ペアで 1,500 円 ※先着 15 組様まで

■お問合せ : TEL : 078-927-1111 (親子クッキング係)

<佐々木 なお子>



■有資格

シニア野菜ソムリエ栄養士

ジュニアアスリートフードマイスター

メンタルフードマイスター2 級

アロマセラピーアドバイザー

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室「kotokoto☆kitchen」主宰

日本野菜ソムリエ協会認定

キッズ野菜ソムリエ講師

■取り組み

栄養士を取得後、主婦となり、友人と始めた料理サークルをきっかけに、料理教室「kotokoto★kitchen」を始める。現在は、料理教室以外に、子供から大人まで『食べる力=選ぶ力・こしらえる力』を備えるイベントや、講演活動に力を注ぐ。

一人でも多くの人に、日本の食に密接に関わる素朴な食材である野菜や果物で、多方面から『料理の楽しさ』を広げる事を目指す。

「子供たちの食の自立」を目指して、小学生向けのお料理教室、保護者向けの食育講演活動に力を注いでいる。

今後は、土に触れる機会をもち、育てて作って食べる「畑と料理」がセットになった教室を始めていきます。

<会社概要>

■社名 : 株式会社 キャッスルホテル

■代表者 : 代表取締役 成田 良伸

■設立 : 1984 年 9 月

■本社 : 〒673-0016 兵庫県明石市松の内 2 丁目 2 番地

■URL : <http://www.castlehotel.co.jp/>

<本件に関するお問い合わせ>

広報担当 梅本 由希子

TEL : 078-927-1111 FAX : 078-928-9191 E-mail : umemoto@castlehotel.co.jp