

「これなら、子どもに食べさせたい！」

# シンプル材料 de 安心して使える☆手作りドレッシング教室

はじめまして！秋のわくわくパーティーで講師を務めます

ごきげん食堂 店主 永江敦子です。

松江市を拠点にお母さん向けの料理教室をしています。

あなたはこんな経験はありませんか？

・あれが良い、これが良くない「正しい食」の情報に惑わされて、いったいどんな食べ物を選んだらいいのか分からない…。

・添加物が心配なあまり、買って来た総菜を子供に食べさせることや外食ですますことに罪悪感を感じてしまう…。

まさに私がそうでした…。

小2、5歳、2歳の3人の子育てをする中で、

「子供の口に入れるものはなるべく体にいいものを選びたい」という理想はあっても、家事に育児に仕事に追われる日々の中で思った通りにはいかず、気が付けば添加物だらけの食卓…。葛藤する日々がありました。

今回の教室では「正しいよりゆるく楽しいもう☆」をモットーに、シンプル材料で作る手作りドレッシングのレシピを紹介しながら、かつての私のような悩めるお母さんのココロの解放を目指します！！

悩めるお母さんを支えるおばあちゃん世代の方にもおススメです♪

今回の料理教室は、

参加者の方は調理をせず、講師が行う料理のデモンストレーションを見ていただくだけのライブクッキング形式で行います。調理をしないので、

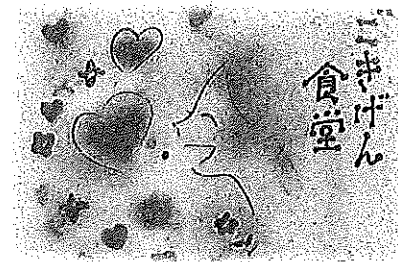
小さい赤ちゃんを抱っこしながらでも楽しめます。

～お問い合わせ～



グリーンコープ生協組合員事務局

TEL(0853)73-7171 fax(0853)73-8013



お母さんの笑顔で食卓に幸せの魔法をかける  
ごきげん食堂

日時：2018年11月21日(水)  
10:00～12:30

場所：JAくにびき地区本部 San・san 館

試食費：300円 持参品：お箸、お茶

託児あり：1才以上～詳細は裏面

<メニュー>

野菜の甘みを感じる玉ねぎドレッシング

乳製品不使用☆豆乳マヨネーズ

お野菜たっぷりミルクスープ(予定)

\*\*Xmas ケーキの試食もあるよ🍰

**「でんきシミュレーションコーナー」を設けます！**

今の電気料金をグリーンコープでんきに  
変えたらいくらになる？ 直近の電気料金の  
検針票を持って来ていただいたらわかり  
ますよ。その他、聞きたい事があればお気軽に  
ご質問ください！

## まつえだんだん委員会 秋のわくわくパーティー申込み (11/9締め切り)

|         |     |          |    |             |
|---------|-----|----------|----|-------------|
| お名前     |     | 託児ご希望の場合 |    |             |
| ご連絡先    | TEL | お子様のお名前  | 年齢 | 食物アレルギー等の有無 |
| コース名    |     |          |    | 無・有(卵・牛乳・他) |
| お友達のお名前 |     |          |    | 無・有(卵・牛乳・他) |

※お申込みいただいた個人情報は組合員活動のみに利用し、ほかの目的では利用いたしません。