



ギャラクで

# おいしい! を学ぼう!

— 6月は食育月間 —



## 親子ベジフル スイーツレッスン



6/2 (土)

事前申込

素材の栄養や産地のお話を聞きながら、  
親子で野菜や果物を使った  
健康的なおやつをつくります。



時 13:30~15:00 対 小学生と保護者 定 8組  
講 三島 葉子(フードコーディネーター)  
¥ 1,000円(1組) 申 募集中(先着順)

あだち ベジタベライフとは

糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するために、  
足立区では「野菜から食べる」「野菜を3食しっかり食べる」  
「野菜をよく噛んで食べる」取り組み、あだち ベジタベライフ  
—そうだ、野菜を食べよう—を進めています。



## 読んで作って食べる 親子の料理教室



6/9 (土)

事前申込

## “DO・KU・SHO・KU会”

絵本の読み語りと、絵本の内容に合わせた  
料理を親子で作ります。



時 ①11:00~12:30 ②14:00~15:30 対 4~9歳の子どもと保護者  
定 各8組 講 山崎 悠子 ¥ 1,000円(1組) 申 5/26(土)~事前申込



## 新鮮野菜でつくろう! サンドウィッチ&スムージー



6/16 (土)

事前申込

時 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30  
対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
定 各8名 講 ギャラクカフェスタッフ  
¥ 500円 申 5/26(土)~事前申込



## 親子で作ろう♪ にが絵サラダ麺



6/17 (日)

事前申込



時 ①10:00~10:45 ②12:00~12:45  
③14:00~14:45  
対 3歳~小学生とその保護者(1組2名)  
定 各8組16名 講 サラダクラブ  
¥ 無料 申 5/26(土)~事前申込



## テラスdeマルシェ

6/24 (日)

ギャラクカフェのテラスで  
区内外農家の産直新鮮野菜を販売します!

時 10:00~  
対 どなたでも 定 なし  
¥ 時価  
申 当日直接ギャラクカフェの  
テラスへ

