



# 『もう一度「食」を考えてみよう』

体質を良くするためには、毎日の食事に気をつけることが大切です。

今一度、食生活をいっしょに見直してみませんか？

食事作りで気をつけるポイント、偏った食事にならないための工夫など、

毎日の食事作りにぜひ役立ててください。アレルギーっ子の食に関する質疑応答も予定しています。

お子さん連れでどうぞ。

♡ 日時 11月22日(金)午前10時～正午 (9時45分～受付)

♡ 会場 緑保健所徳重分室(ユメリア徳重)

♡ 講師 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク 理事 青木好子先生

(「アレルギー大学」調理実習講師／保育所のアレルギー対応食作りに長年従事)

♡ 参加費用 100円

♡ 対象 0歳～中学生位までのアレルギー児の保護者

♡ 緑区の方、緑区以外の方、どなたでも参加出来ます。



この会は NPO アレルギー支援ネットワークの支援を受けアレルギーっ子のママたちが中心となって運営しています。

♡ お申込み、お問い合わせは  
緑アレルギーの会 までどうぞ  
Mail : [midori\\_alle@yahoo.co.jp](mailto:midori_alle@yahoo.co.jp)



緑アレルギーの会の活動の一部は、「緑区社会福祉協議会共同募金助成事業」の助成を受けて実施しています。