

ムリしない、がんばらない、特別じゃない！

参加
無料

おいしい日常を“防災食”に変えるアイデア？ あります！

今日なに食べる？ 明日どう食べる？

～ “いつも” と “もしも” をつなぐごはんのチカラ～

<対象・定員>

小・中学生のお子さん
保護者

30 組

※申し込み順
満席になりましたら
受付を終了します。



親子で！
大人だけで！
家族みんなで！

“食べる”に
向き合ってみませんか。

令和7年 9月6日(土) 14:00-16:00 (13:30開場)

教育センター(コズミックセンター)5 F 大研修室

東京メトロ副都心線西早稲田駅A 3 出口 徒歩3分



お申し込みは
こちら

講師：飯田 和子氏 株式会社WA・ON 代表取締役

栄養士・調理師・日本災害食学会災害食専門員・国際薬膳師。
食育や薬膳、防災をテーマにレシピ提案、講演、商品開発、動画発信など
フェーズフリーな『食』活動を展開。
著書に「備えいらずの防災レシピ～『食』で実践フェーズフリー～」など。



託児
あります

満1歳～

<お問い合わせ>

新宿区教育委員会事務局 教育支援課 地域連携・家庭教育推進係

電話：03-3232-1078 FAX:03-3232-1079

kyoiku-chiikikatei@city.shinjuku.lg.jp

託児〆切
8月20日(水)17:00

手話
言語

通訳
ご相談
ください