



Let's  
Cooking!

Online



規格外野菜を使って親子で楽しむ

# オンライン教室

2022 3.13 日 AM 9:30~

所要時間は2時間半を想定しています

フードロス、SDGs、規格外野菜をテーマにオンライン料理教室を行います。埼玉県産青果物のB級品※を用いたレシピを紹介し、形や大きさに関係なくおいしく食べられることを知って頂きます。食に関する講演も行い、SDGsやフードロスなどへの理解を深めて頂くことが出来ます。

お野菜つき  
参加費  
4,950円(税込)

※規格外の野菜を指す

## 専門講師のお話

食育、子供に必要なミネラルについての講演を行っている国光美佳さんに「いのち輝く食べもの話」という講演をして頂きます。質疑応答も行います。

## 有名レストランによるレシピ開発

国内外に70店舗以上の飲食店を運営するゼットンがレシピを開発。オンライン教室では、同社の赤坂にあるイタリアンレストラン「grigio la tavola」のシェフにご協力いただきます。

## 埼玉県産の食材

JA全農さいたまからお送りする埼玉県産の青果物を用いたレシピを紹介。主に青果物のB級品を用いることで、青果物のB級品でもおいしく食べられることを知って頂くことが出来ます。

〈お届けするお野菜の例〉ねぎ・にんじん・キャベツ・赤キャベツ・小松菜・ほうれん草・里芋(想定)

### スペシャル講演 専門講師のご紹介

国光 美佳(くにみつ みか) 「子どもの心と健康を守る会」代表・食学ミネラルアドバイザー

東京都清瀬市生まれ。大妻女子大学家政学部児童学科卒業後、学校法人本郷学園もみじ幼稚園、坂戸市学童保育所に勤務。女子栄養大学文科省認可通信講座「栄養と料理一般講座」を修了後、NPO法人「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、『食べなきゃ、危険』(三五館シンジャ)『食事でかかる新型栄養失調』(三五館)、月刊誌『食品と暮らしの安全』にて発達障害、低体温、睡眠障害などミネラル補給による子どもたちの改善例を執筆。食生活相談と心のケアの両面から家庭教育相談、講演活動を行っている。一般社団法人国際食学協会理事、NPO法人再チャレンジ東京理事/平成29、30年度京都府地域力再生プロジェクト交付金採択事業「キレル子どものための食育インストラクター養成講座」専任講師/大妻女子大学児童臨床センター認定家庭教育相談員。

資格等：幼稚園教諭第1種免許、小学校教諭第1種免許・色彩学校「ハート&カラー」チャイルドアート カウンセラーコース修了  
著書等：『食べなきゃ、危険!一食卓はミネラル不足』新装版(三五館シンジャ)  
『食事でかかる新型栄養失調』(三五館)『発達障害にクスリはいらない』(マキノ出版)  
冊子『キレイなくなった子どもたち』(NPO法人食品と暮らしの安全基金)『摂食障害は治る』(NPO法人食品と暮らしの安全基金)  
『奇跡の食育②』(美建ガイド社)監修  
掲載等：『クーヨン』(クレヨンハウス)10月号「ミネラルオーガニックごはんで子どもが変わる」  
『安心』マキノ出版 10月号より『ミネラル健康レシピ』連載中



お申し込みは別紙のご記入をお願いします。▼  
<https://biz.knt.co.jp/tour/2022/online-cooking/moushikomi.pdf>

(2月25日(金)までにお申込ください)  
お野菜は3月12日(土)を目安にご自宅にお送りします