

かむかむ Smile からのお知らせ

1月・2月の予定

1月18日(土) **アスリートフードマイスター・浅島 麻希子さんの**
【大人向け】 **「楽しく学ぼうアスリート食事学」**

～育ちざかりの子どもを食でサポート～



あさしま まきこ
浅島 麻希子さん
カヌー日本代表選手等の
食事・栄養面をサポート

部活前に食べたら
良いものって？
コンビニで何を選ぶか？

10:00～12:00 定員：20名 参加費：2,000円(試食付)

大事な試合前の
食事とは？

体作りのための
食事内容
冬バージョンおすすめメニュー

1月29日(水) **煮込みと惣菜の店・ぺんぎん食堂さんの**
【大人向け】 **簡単にすぐできる家飲みレシピ**

KNB ワンエフでも放送された
今話題のお店！
富山駅前から徒歩5分



- ・人気のポテサラに意外な食材をトッピングして食べくらべ！
- ・人気メニュー『甘納豆マスカルポーネ』を
コッペパン専門店「黒と白」さんのパンに挟んで！

11:00～13:00 定員：20名 参加費：3,000円(食事&お土産付)



2月15日(土) **フルーツカービング・中島 淳さんと かむかむSmileの**
【大人・親子向け】 **野菜カービングで手まり寿司 & 味噌玉づくり**



10:30～13:00 定員：10名(親子での参加もOK…3年生からカット体験ができます)
参加費：3,000円(食事付)(お子さま追加1,800円)

色とりどりのお野菜を小さなカービングナイフ一本で可愛いお花にカットし、甘酢に漬けて手まり寿司に飾りつけます。かむかむsmileからは、色々な具材を選んで味噌玉をつくります。そんな盛りだくさんなワークショップです。

3月11日(水) **管理栄養士・中川芽衣子さんの講座「離乳食レッスン」**

3月13日(金) **今年もやります！『新生活応援！包丁初心者のための料理教室』**

3月17日(火) **発酵料理人・山岡孝幸さんによる「重ね煮」のお料理教室**

3月の予定を
チラッと予告！

お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077
E-mail ● info@comecome-smile.com

食育クッキングスタジオ

かむかむ
Smile
by Shintani D.C.

予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/>
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



ホームページ
からどうぞ！