

桑名高校PTA企画

食事で変わる！

無料

～心と体の良い子を育てる食事～

テレビや本でもおなじみ全国で活躍中の有名料理研究家 伊藤華づ枝先生が教えます !!!

- ◇ 受験に成功！「受験生の集中力が増進する食事は？」
- ◇ 今からでも遅くない！「きちんと食べさせればきちんと育つ」「食事で変わる良い子悪い子」
- ◇ 腸内環境を整えよう！ 「超（腸）美男子&超（腸）美女になる食事は？」など

◆日時 7月 1日（土）午後2時～4時（受付：午後1時30分～）

◆場所 桑名市民会館小ホール

◆講師 伊藤 華づ枝 氏

桑名高校出身

- ・「食・栄養・健康」の総合プロダクション(株)ハンナプロジェクト 代表取締役
- ・インターティアラ「食育」相談室代表・食育伝道師
- ・「全国お母さんの味を守る会」会長
- ・幼児食アドバイザー・介護食アドバイザー・調理師
- ・管理栄養士・料理研究家・フードコーディネーター



マスコミ出演、企業・行政・団体・PTA 等への講演活動、執筆活動をはじめ、料理教室やテーブルコーディネート講座、テーブルマナー講座の開設、オリジナル食器のプロデュースなど活動内容は多彩で、常に「心と体の豊かさ」を提案し続けている

これまでの出演歴：NHKテレビ・東海テレビ・CBCテレビ・メーテレ・テレビ愛知・中京テレビ

衛星放送スカパーフェクトテレビ・CBCラジオ・東海ラジオ・FM愛知・ZIP-FM など

- 《代表的な著書》・「亭主を早死にさせる家庭料理」 ・「寝込まないボケない家庭料理」
- ・「食事で変わる良い子・悪い子」 ・健康料理辞典「新しい家庭の健康料理」
- ・「伊藤華づ枝の発芽玄米、テンペで100歳をめざす」 ・レシピ本「私の完熟レシピ」
- ・レシピ本「家庭の幸せレシピ」 など

参加をご希望の方は、下記の申込用紙に記入の上、6月2日（金）までに、担任経由で教頭先生へご提出ください。生徒の参加も歓迎します。

お問い合わせは、桑名高校 飯田教頭、坂田教頭まで（0594-22-5226）

桑名高校PTA「食事で変わる！心と体の良い子を育てる食事」参加申込書（6/2締切）

年 組 生徒氏名

該当する方に○→ 保護者・生徒 保護者・生徒

参加者氏名 ① ②

講師の伊藤先生に聞きたいことなどがあれば、枠内へ記入してください。