

すが ゆうこ

## 須賀 祐子

活動内容	これまでもいろいろな活動をしてきましたが、地区センターで親子の料理教室を開催。ミモザサラダやクラムチャウダーを作り、状況によるが、実食もしました。所要時間は3時間。	
資格・経験 活動歴等	親子の食育料理教室指導歴18年・男性料理教室講師3年・男性製菓講師5年 おだしレッスン歴3年 地区センターなどの自主事業講師 著者「10歳からのお菓子づくりステップアップレシピ」 フードコーディネーター・中学家庭科教員免許 にんべんだしアンバサダー講師・はまふうどコンシェルジュ	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：おだしレッスン

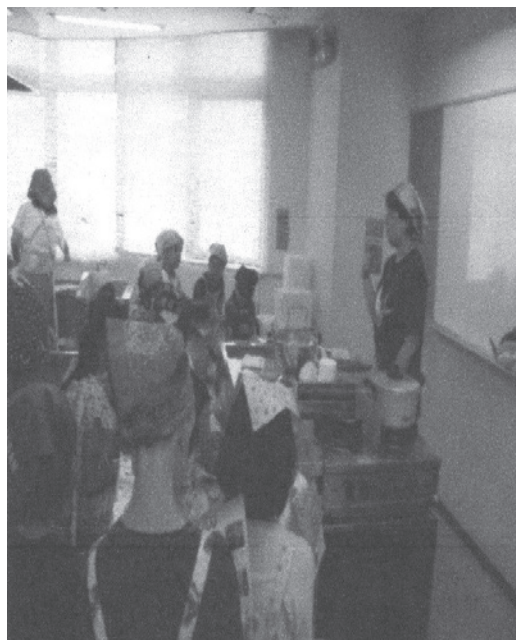
内容：鰹からかつおぶしになるまでの説明。

だしの取り方 削り節体験もできます。

定員：12名

所要時間：60分

材料費：500円程度



### 街のアドバイザーから

日々食べたものからだが作られています。だからこそ1日の食事を大切にしてほしいといつも思っています。時短・便利がもてはやされている今の世の中に少しの手間とコツでお料理が格段においしくなることをお伝えしています。食育は子供だけのものではなく大人にとっても必要なものです。