

# LFAアレルギーっ子寺子屋

## 選択する チカラを 身に付けよう

2025 in 神戸 



### その1

7月21日 **祝** 13:00 - 14:30

#### 栄養のとりかたを学ぼう

食物アレルギーがあっても食べられる栄養素ってなんだろう  
どんな食べ物を食べたら、筋肉になって、カルシウムになるのかみんな学ぼう！

### その2

8月31日 **日** 13:00 - 16:00

#### クッキングをしよう

8大アレルゲン(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)不使用で行います。  
※公共の施設を使用します

### その3

9月21日 **日** 14:00 - 16:00

#### 食品表示の見方を学ぼう

お菓子を買う時、自分で選ぶことができるように、正しい知識を学ぼう！

**会場** 中央区文化センター ①11F ②9F ③11F  
神戸市中央区東町115番地

**お申込**



**費用** 各500円(世帯ごと) **定員** 各30世帯  
※クッキングのみ  
別途材料費500円(世帯ごと)が必要です

**講師**

PAE  
小児アレルギーエドゥケーター  
管理栄養士 岩坂 朋子先生  
看護師 渡木 綾子先生

**対象** 4歳以上～小学6年生まで  
※クッキングのみ  
未就学児は保護者と一緒に行います  
1講座からでもお申込いただけます

**お問合せ**



LFA食物アレルギーと共に生きる会  
当会ホームページ：<http://lfa2014.com>

ホームページ



公益財団法人キューピーみらいたまご財団の助成を受けて活動しています