

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# くらナビ通信 VOL. 56

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 男の料理



発行：2015年10月1日

★各種 お申し込み・問い合わせ先：

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

Tel. 0776-52-0626

Fax. 0776-52-0660

HP <http://www.kuranavi.jp>

難易度が高い魚の三枚おろし。すぐには上手にできません！何度もやってみることのみが上達のコツ。この講座がきっかけになればうれしく思います！

講座	メニュー	会場	日時	会費・その他
初級 初めての方におすすめ	親父に任せとき！ 魚の三枚おろし	ハーツ学園 3F さくらルーム	11月5日(木)10:00~12:30	各講座 1,800円 (材料費込み) くらナビ会員は <b>1,500円</b> エプロン・ハンドタオル・ 筆記用具をお持ち下さい
定例 少し慣れた方に	・ 海鮮丼 ・ 白身魚の煮付け	ハーツ羽水 組合員集会室	11月7日(土)10:00~12:30	

## ♪活動風景♪

9月の講座などの様子をご紹介します

9月3日「くらしの基本セミナー」

9月5日「男の料理」

9月6日「家族でよきよき青空ファーム教室」



「私たちがつくる消費者市民社会」

洗剤の表示を使ったグループワークの様子です。持続可能な社会をつかっていくために消費者としてできることを学んでいます。



「手作り餃子」

真剣な表情で餃子の皮をのぼしている参加者の皆さんです。出来ばえに大満足。がんばった甲斐がありました。



いのししさん  
来例にて～



プランターでの野菜つくりと

ダンボールコンポスト

こかぶ・青梗菜・レタス、をプランターへ植えつけたあとは、ダンボールコンポストのつくり方を教わりました。出た生ごみを肥料にしましょう。

### ー消費者庁『子ども安全メール』よりー 子どものサプリメント利用は慎重に！

#### 【事例】

- ① 孫にブルーベリー入りの健康食品を1粒飲ませたところ、約2時間後に顔に発疹が出た。
- ② 海藻サプリメントを家族で飲んでいたら、子どもに湿疹が出た。
- ③ 子ども向けプロテインを購入し、表示どおり牛乳に混ぜて飲ませたら、喉が腫れて息ができなくなった。

#### 【アドバイス】

母親の8%が乳幼児にサプリメントを与えたことがあり、そのうち3割は製品の詳細を把握していなかったという調査があります。

子どもに対する有効性と安全性が確認されているサプリメントはほとんどありません。特に小さな子どもは体が発達途中であり、有害な影響を受けやすいと考えられています。子どものサプリメント利用については、必要性や安全性を十分考慮し、慎重に対応することが必要です。

### くらナビホームページをご覧ください

(<http://www.kuranavi.jp>)



くらナビの事業・イベント案内等、最新の情報が掲載されています。ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。(Facebookも)

ホームページQRコード



### くらナビ会員大募集！

(公社)ふくい・くらしの研究所(愛称:くらナビ)では、食・環境・消費生活などくらしのさまざまな分野で、地域にお役立ちできる講座や活動をしています。

会員には、参加料金の割引などの特典もあります。ぜひ、会員にご登録ください。(年会費:1,000円)