

(2020年10月15日) ワークショップ(一汁一菜)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日おこなった学びをありがとうございます。
気に入った部分をいくつか書いて良かったです。
ランチも美味しくできて、幸せでした。

一度しっかりと学んでおきたいので申し込みしました。

(2020年10月12日) ワークショップ(おにぎり塾)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日から一汁一菜に変えたいと思います。

体を大きくするのも、ダイエットするのもごはんがおいしいと
わかつ、おかわりもごはんにします。

そしてよくかみます。楽しい講義でした。

食事もおいしかったです。ごちそうさまでした！

7月～9月 減量-4kgしました。

1400kcalを毎日カロリー計算したのと運動で。

カロリー表に関して知識を増やして上手にダイエット
したい。

息子の成長の食事を知りたい

(2020年10月12日) ワークショップ(日常和食)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

先程のお話はとても楽しいので「楽しく学べそうです！
一汁一菜をベースにしたいと思います！

心も体も食べていけるのでできているということも

しっかり学びたいと思い受講させていただけました。

(2020年10月12日) ワークショップ(ハクヤス^堂)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

食べた物やからだか できているとは、思っていたが、
そのことかうまくいっていないことで、問題がいろいろ起きている
ことを知りました。

一汁一菜の 汁は臭たくさんみぎ汁 なんだー!! と
納得です。

朝ごはん派なんてのが、臭たくさんにしたって良いです。

上本町 銭屋さんでの「ぬか床教室」「玄米教室」に参加させて
もらいました。
ハクヤスさんでの

ぬか床のおいしさ、お米の炊き方など 自らウロコでした。

もう少し深く知りたけり参加させてもらいました。

(2020年10月15日) ワークショップ()

感想 及び メッセージをお願いいたします。

食べるって何? って具体的に詳しくなめて考える事が
ありませんでした。

今日聞いて 自分の食生活や子供の食生活をしっかりと考えること
思いました。

今日、夜からあげにしようと思っていました。

何か違うのにしようか、考えてしまいました。

高齢者の介護予防に興味がある事と、きっかけに
人々の事をしっかりと知り、伝わり事を出したいと思いました。

(2020 年 10 月 12 日) ワークショップ(日常和食ワークショップ)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

なるほど! と感じる事が、やっぱり多くて、おもしろかったです。
食後の眠気が、つらいですが...

おとくに文庫、心解教でした。

次回も楽しみにしています。

オーナーの話がとってもおもしろくて、しっかりと聞いて
みた...と、思っていたので

(2020 年 10 月 12 日) ワークショップ(ハタヤス型)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

とても勉強になりました。一汁一菜で人間に必要な栄養がとれることがよく分かり
ました。今の食生活を少し反省しつつ、一汁一菜も実践していけたらなと
思います。

ありがとうございます。

コロナの影響で、負担がアツいと感じ、発酵に興味を持ちました。

そこから、食べる物で身体が作られると聞き、食べる物にも興味を持ちました。

自分自身の健康から考えたいと思いました。

先生の話をいつも興味深くて面白いので、ぜひ受講してみたいと思いました。
よろしく願います。

おしまい