

<宿題> 1、2、**どちらかを選んで**提出ください。**両方も歓迎**します。

1、できることから食事療法をスタートして、レポート作成します。

① 始めた日付 ② 誰に、何を始めたか ③ どう感じたか、どうなりたいか。

以上の事項を書いて、上記アドレスにお送りください。形式、書式は自由です。
自分に、お子さんに、家族に。誰に始めても良いです。
お子さんの場合、年齢性別の記入をお願いします。

2、“おからとくるみのデーツボール”を作り、レポートを作成します。

以下の事項を書いて、出来上がり写真を添付してください。
形式、書式は自由です。

①日付

②使用した材料

③作ってみて、感じたこと。

(苦労したこと、簡単だったことなど、自由に書いてください)

⑤出来上がり写真を添付

・材料のメーカーは問いません。

栄養と味を考えた材料のため、レシピ通りをオススメしますが、
まずは、家にあるもので気軽に作っていただきたいため、

・ナッツは、くるみ以外でも大丈夫です。

・ドライフルーツは、デーツ以外なんでもいいです。

(デーツの甘さは代替え不可能)

・ココナッツオイルがなければ、家にある油を使ってください。

(米油、オリーブオイルなど)

・アレルギー対応レシピにアレンジ可能です。

提出は資格取得に関わりますので、必ずご提出ください。
内容は資格取得の評価にはかかわりません。

※宿題の内容&写真をブログ等に引用・掲載させていただくことがあります。
その際は個人が特定できない形で掲載いたしますのでご安心ください。
個人が特定できない形での引用・掲載も不可の場合には、
「引用・掲載不可」と宿題に明記してください。