

生徒様各位

健康ごはん塾 ちゅうがんじ みゆき

新型コロナウイルスによる健康ごはん塾の対応について (2)

いつも教室にお越し下さり、ありがとうございます。本日時点での新型コロナウイルスの状況を鑑み、健康ごはん塾では以下の通り授業を再開致します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

・3/16～ 全クラス開催予定

但し、クラスの半数以上の方が欠席となった場合は、該当クラスの日程延期を検討致します。

2/28～3/15の期間で中止または延期になったクラスの今後の日程は以下の通りです。

■菓膳基礎コース

月曜日クラス：4/6 12回目（最終回）、5/8 ありがとう Party

火曜日クラス：4/7 12回目（最終回）、5/8 ありがとう Party

木曜日クラス：4/2 6回目、4/16 7回目 以降、年間スケジュール通り

金曜日クラス：4/3 6回目、4/17 7回目 以降、年間スケジュール通り

土曜日クラス：4/11 12回目（最終回）、5/9 ありがとう Party

■菓膳上級コース

月曜日クラス：4/20 8回目（卒業制作1）、5/18 9回目（卒業制作2） 以降は4/20に相談の上決定

火曜日クラス：4/21 8回目（卒業制作事前相談）、5/19 9回目（卒業制作1） 以降は4/21に相談の上決定

金曜日クラス：4/24 3回目、5/22 4回目、以降は4/24に相談の上決定

本日時点で開催を予定しているクラスについても、状況によって変更がある場合は、こちらからご連絡致します。授業の出欠席につきましては、自己判断をお願い致します。公共交通機関の利用や料理教室という特性上、ご不安な方もいらっしゃるかと思います。その場合は、どうぞ無理をされずにお休み下さい。お休みや翌月の補講をご希望の方は、お早めにご連絡下さい。

<教室にお越し下さるみなさまへ>

来室時の手洗い、手指の消毒、咳エチケット（マスクの自主着用）のご協力について、何卒ご理解を頂きますようお願い致します。教室でも、ノータッチの殺菌・消毒ハンドソープや殺菌力の高い精油を使った消毒スプレーなどをご用意しております♪

栄養療法の視点からの免疫力を上げる食事法について一部ですがシェア致します。

- ・できるだけ自然に近い食品、手作りのものを食べる。（人口添加物の摂り過ぎは免疫力を下げます。）
- ・砂糖はできるだけ控える。（ウイルスは砂糖で増殖します。）
- ・毎度の食事でたんぱく質を十分に摂る。（免疫細胞はたんぱく質からできています。）

衛生面に細心の注意を払い、楽しく美味しく、免疫力が更に上がるような授業をしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

以上