



札幌保健医療大学
×
Pop Spoon

おいしいごはんとおしゃべりで
心と身体にたっぷりと栄養をチャージする
そんなカフェイベントです。

mamma Lunch ¥1,000 (税込) ※メニューは毎回変わります

内容：ママの栄養チャージランチ・スイーツ・ドリンク・レシピ・栄養新聞・お土産付き
離乳食・キッズ食 各 ¥500 (税込・要予約) ※見守り託児 1 名につき ¥300

管理栄養士を目指す
学生さんたちが
授業内容を活かして
考えた献立を
ランチにしました



Gohan & Relaxing for Mom
m a m m a

Menu 監修

■ 金高 有里 (札幌保健医療大学 准教授/管理栄養士/博士)

■ 熊谷 しのぶ (Pop Spoon 料理研究家/栄養士)

*mamma は月2回 開催! お早めにご予約のうえお越しください https://pop-spoon.com/event_info/

日程・会場の
ご確認はこちら



このプロジェクトは、企業様からのサポートと、クラウドファンディング、サッポロ・ヘルスケアビジネスサポートプログラム 2022 の採択を受けて運営しております。



家族の健康維持のためにがんばるお母さんが、 実は栄養を摂れていないという事実。

家族のために栄養を考えた食事を作っても、お母さんたちは少量しか食べなかったり、
食事を残り物や簡単なもので済ますことも多いのです。

「お母さんの健康を保つことが、家族やお子さんの笑顔につながる」と

金高有里(札幌保健医療大学准教授 / 管理栄養士 / 博士)と熊谷しのぶ(料理研究家 / 栄養士)は考え、

お母さんに心のゆとりを戻し、子どもたちの笑顔と明るい未来を作る取り組み

「mamama」

未来の栄養士であり、親になる可能性のある札幌保健医療大学の食育ボランティアサークルの学生が大学での学びを活かしたメニューを考案し、その内容を金高と熊谷で指導＆ブラッシュアップを重ね、ランチとしてご提供いたします。また、レシピや食材の栄養内容を大学生が解説した「栄養新聞」と企業様からの応援食材をお土産としてお持ち帰りいただき、栄養チャージメニューがご自宅でも簡単に作れるようにサポート。小さなお子さんと一緒に安心・安全な環境で、想いの共有ができる仲間づくりの場として、時には不安や疑問を解決できる専門家への相談できる場をご用意しております。私たちは、すべての頑張るお母さんへ栄養チャージランチをお作りしながら全力で応援します！



栄養チャージカフェイベント



Gohan & Relaxing for Mom

m a m m a (マンマ)

ママランチ、スイーツ、ドリンク
レシピ、栄養新聞、お土産付き **¥1,000** (税込)

※離乳食またはキッズランチ各¥500 (見守り託児1名¥300)

- 1日2部制、月2回開催
各回定員：親子6～8組 (約15～16名)
- 開催場所：Pop Spoon アトリエ (札幌市) 他
- 開催日程はこちらをご確認ください
https://pop-spoon.com/event_info/
Instagram @mamama_egao
@yuriogiw
@popspoon_atelier
@kumaks



日程・会場はこちら



金高 有里 Yuri Kintaka

札幌保健医療大学准教授、管理栄養士、博士(学術)、NPO 法人青果物健康推進協会理事、防災士、農林水産省「国際果実野菜年 2021」レシピ監修、他。ヒト・動物を対象とした周産期の栄養(DOHaD 学説)を専門とし、地域での母子栄養活動に従事する。産学連携による商品開発、食を通じた災害復興支援および体験型の食育活動を展開し、実学を重んじた管理栄養士養成に取り組む。執筆に『食を育むまんまカルタ：群羊社』など。



熊谷 しのぶ Shinobu Kumagai

PopSpoon 代表、料理研究家 / 栄養士。離乳食・キッズ食研究開発するマタニティフードアドバイザーとしても活動。新商品開発アドバイザー、飲食店メニュー監修、レシピ動画作成なども行う。味覚形成についてなど食育の講座を織り交ぜた企画を考案。講演や、企業とのコラボなども多数。著書「赤ちゃんもママもうれしい とりわけごはん」&「すいすい離乳食」(北海道新聞社)大好評発売中。