



公益社団法人日本フードスペシャリスト協会共催



子供たちの食生活を考える。

幼稚園での園児の保護者（お母様）を対象に料理講習会を開催する。

目的：子供たちの食生活、食材の利用方法、栄養バランス等の知識を再確認し、そこで、園児の食生活の改善や地域での食材の利用方法、食生活の幅を広げる。

講習内容：

第1回 7月6日（月）

朝食を考える。

朝ごはんをしっかり食べる習慣をつける。毎日欠かさず食べる習慣、食材を豊富に組み合わせて食事を作り、食べる習慣をつけるための動機づけをする。

第2回 9月8日（火）

地域の特産を利用した食事美作地域の特産を使った料理を確認する。蒜山大根、黒豆、干し肉、そばなどを使用した地域に伝わっている料理

第3回 11月10日（火） 親塾 公開講座

歯の健康 カルシウムのはたらき

園児のしっかりとしたが歯を作るために食事、食材を考える。カルシウムの豊富な食事するためにどのように料理を作ったらよいか考える。

第4回 12月8日（火）

地域に伝わる行事食を考える。行事食も家庭で作ることが少なくなっている。そこで、子供たちに祭りでの鯖寿司、彼岸で食べるおはぎなどを

対象者人数 20～30名（多数の場合は調整させていただきます）

参加費：2,400円（3回分を一括集金）なお親塾は別途集金

場所：美作大学 短期大学部 調理実習室 227H

実習時間：9時30分～13時

*準備等をお手伝いして頂ける方は9：00までに来てください。*託児所はありません。

持参品：エプロン 帽子 手ぬぐい 筆記用具

申し込み締め切り：6月末日 申し込みは 美作大学附属幼稚園まで

問い合わせ：美作大学短期大学部 栄養学科 藤井 わか子 0868-22-7718 内線 366

*****申 込 書*****

第一回 7月6日（月）（ ） 第二回 9月8日（火）（ ）

第三回 11月10日（火）（ ） 第四回 12月8日（火）（ ）

※参加される日程の（ ）内に○印を付けてください。参加できない日には×印、はっきりしない日は空欄にしてください、特に第1回目の申し込みをお願いいたします。

保護者名（ ）

お子さまの年齢（ ）

（ ）（ ）（ ）（ ）

ご 案 内

第1回 朝食をしっかりとたべましょう？

朝ごはんをしっかり食べる習慣をつける。毎日欠かさないで食べる習慣、食材を豊富に組み合わせさせて食事を作り、食べる習慣つけるための動機つけをする。

日時 7月6日(月) 9:30 ~13:00

場所 美作大学 短期大学部 調理実習室 227H

内容 朝食献立

おにぎらず 冷汁

(卵焼き 油みそ うめぼし 青じそ ウインナー 納豆 レタス きゅうり・・・)

講師 美作大学短期大学部 藤井 わか子

