

キャロッピー食育講座

～食育の種をまきます！育てます！～

私たちの体は、食べたものでできています。
健康で元気な心身を育むために、「食」の大切さを一緒に考えてみませんか？
キャロッピーでは、
食育教材を活用したり、ワークショップを取り入れた「食育講座」と、
食材に触れ、五感を使って調理する「料理教室」を実施しています。



講座内容



対象	食育講座		料理教室
	① 幼児とその保護者	② 成人	幼児 ～ 高齢者
内容 「テーマ例」	前半：幼児向けの体験講座 後半：保護者の方へのお話 「3食3色楽しく食べよう」 「おやつも食事の一部です」 「早寝、早起き、朝ごはん」	講話とワークショップ 「味覚の不思議」 「楽しく食べるコツ」 「お料理、時短わざ」 「低栄養を防ごう！」	「親子でクッキング！」(幼児用包丁あり) 「和食がおいしい、旬の食材でクッキング」 「魚料理に挑戦！」 「簡単ヘルシーおやつ作り」 「低栄養を防いで、元気な食事づくり」
場所	会場をご準備ください		調理実習室をご準備ください
所要時間	45～90分	45～90分	2～3時間程度
派遣栄養士	3名	2～3名	1～3名
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマや内容は、対象年齢、人数などにあわせて変更できますので、ご相談ください。 ・親子料理教室は夏休みを中心に、ご依頼をお受けします。 ・料理教室は当日の参加者がおおむね10人以上になるよう募集をお願いします。 ・材料は予定人数で準備しますので、当日欠席される方の材料費もご準備ください。 		

お子さんと一緒に楽しく食育教材の紹介

- ① くるくるパネル「朝ごはん大好きあつくん」
- ② 大型紙芝居「ピカチュウ3きょうだい」
- ③ パノラマ絵本「はたけのなかま」
- ④ パノラマ絵本「おやつだいすき あおむしPちゃん」
- ⑤ エプロンシアター「食べたものは、どうなるの？」
- ⑥ お楽しみBOX「おべんとうあそび」
- ⑦ 食材べったんごゲーム
- ⑧ やさい浮き沈み実験

などなど



くるくるパネル
「朝ごはん大好きあつくん」



食材べったんごゲーム
「げんき号」



パノラマ絵本「はたけのなかま」



お楽しみBOX
「お弁当遊び」