

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？

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。

食育活動25年のノウハウを生かした講座は、**幼児から高齢者まで**の生きる力を育みます。



講座内容

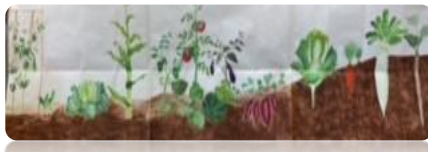


	食育講座		料理教室
対象	① 幼児とその保護者	② 成人	幼児 ～ 高齢者
内容	幼児向けの体験講座	講話	調理(幼児用包丁あり)
「テーマ例」	「3食3色楽しく食べよう」 「早寝、早起き、朝ごはん」	「フレイル予防！」 「楽しく食べるコツ」 「お料理、時短わざ」	「親子でクッキング！」 「魚料理に挑戦！」 「フレイルを防いで、元気な食事づくり」
場 所	会場をご準備ください		調理実習室をご準備ください
所要時間	45～90分	45～90分	2～3時間程度
派遣栄養士	3名	2～3名	1～3名
備 考	・テーマや内容は、対象年齢、人数などにあわせて変更できますので、ご相談ください。 ・親子料理教室は <u>夏休みを中心</u> にご依頼をお受けします。 料理教室は当日の <u>参加者が10人以上</u> 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、 <u>当日欠席される方の材料費も</u> 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パノラマ絵本
「はたけのなかま」



③お楽しみBOX
「お弁当遊び」



④食材べったんこゲーム
「げんき号」

- ⑤パノラマ絵本「おやつだいすき あおむしPちゃん」
⑥エプロンシアター「食べたものは、どうなるの？」
⑦やさい浮き沈み実験 などなど

