

令和6年度 栄養教室カリキュラム

※調理実習で作った料理は昼食として飲食

回	月日 (曜)	10:00~12:00 (調理実習の日: 9:00~10:30)		10:30~13:00	持ち物	場所
		講義				
1	6月20日 (木)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動 健康づくりと健康日本21			筆記用具 費用 3,760円	集会室
2	7月18日 (木)	栄養の基礎知識 調理の基本	食事バランスガイド 6つの基礎食品群	基本の献立 「一汁二菜献立を作ろう」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
3	8月8日 (木)	食品衛生と生活環境保全について			筆記用具 テキスト	集会室
4	9月9日 (月)	食生活の現状と課題	年代別食生活のポイント (乳児期~思春期)	学童期の食事 「しっかり朝ごはんメニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
5	10月17日 (木)	健康づくりと身体活動 ~手軽な運動を取り入れて~ (実技)			飲み物 バスタオル	教養娯楽室
6	11月11日 (月)	健康づくりと生活習慣病 メタボリックシンドローム	食生活チェック 塩分測定 栄養価計算	成人期の食事 「生活習慣病予防メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
7	12月12日 (木)	こころと体の健康づくり 休養・ストレス 喫煙・アルコール	歯の衛生と健康	地産地消・食品ロスの食事 「各務原にんじんを使った 簡単メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
8	1月23日 (木)	年代別食生活のポイント (妊娠期) (高齢期)	低栄養・骨粗鬆症の予防	高齢期の食事 「フレイル予防メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
9	2月20日 (木)	閉講式・修了証書授与 アンケート	食生活改善推進員との交流		筆記用具 テキスト	集会室 料理室

この教室は、食生活改善推進員養成講座として開催しています。

教室修了後は、食生活改善推進員として活動ができます。

《食生活改善推進員活動内容とは》

地域の栄養改善の担い手となるボランティア組織

- ・ 栄養改善に関する講演会及び研修会
- ・ 地域の方との調理教室
- ・ 高齢者等に対する給食ボランティア
- ・ 家庭訪問による食育啓発

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施します。

※新型コロナウイルスの発生状況により、講座の予定が変更・中止になる可能性があります。

※講師の都合により内容を変更することがあります。

※9回中6回以上の出席で修了証のお渡し。

※調理実習は4(5)回/年で実施予定

【問合せ先】

各務原市健康管理課 ☎ 058-383-7570