

# 令和8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 (調理実習有の日9:30~10:30)		10:30~13:00	持ち物	場所
		講義		調理実習		
1	6月17日 (水)	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	研修室
2	7月15日 (水)	食生活の現状と課題 食生活チェック 食事バランスガイド	栄養の基礎知識 調理の基本 塩分測定	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	研修室・料理室
3	8月19日 (水)	食品衛生と生活環境保全について			筆記用具 テキスト	研修室
4	9月16日 (水)	年代別食生活のポイント (乳児期～思春期・妊娠期) プレコンセプションケア		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	研修室・料理室
5	10月21日 (水)	健康づくりと身体活動 ～手軽な運動を取り入れて～ (実技)			筆記用具 テキスト 飲み物 バスタオル	遊戯室
6	12月16日 (水)	健康づくりと生活習慣病 メタボリックシンドローム	歯の衛生と健康	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	研修室・料理室
7	1月20日 (水)	こころと体の健康づくり 休養・ストレス 喫煙・アルコール	年代別食生活のポイント (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	研修室・料理室
8	2月17日 (水)	修了証のお渡し アンケート 食生活改善協議会活動紹介、推進員との交流			筆記用具 テキスト	研修室・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

※講師の都合により内容を変更することがあります。

※8回中6回以上の出席で修了証のお渡し。

※調理実習は4回/年で実施予定

【問合せ先】各務原市健康づくり推進課 ☎ 058-383-7258