

## 食生活改善推進員養成講座

# 栄養教室のご案内

### ヘルスマイト 食生活改善推進員ってなに？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です！料理教室や食育活動など、幅広く活動しています♪

### どんな活動をしているの？

- ・学習会&調理実習で楽しくスキルアップ♪
- ・おすすめレシピを広報やホームページで紹介
- ・小学生や男性向けの料理教室を開催
- ・産業まつり等で食についての情報を発信

お仕事しながらでも  
OK♪男性会員も活躍中！

私たちと一緒に  
楽しく活動しましょう♪



ヘルスマイトとして一緒に活動していただける仲間を募集します！  
健康に関心がある！料理が好き！ボランティアに興味がある！  
という方はぜひご参加ください♪

対象者 18歳以上の知多市内在住者

定員 先着20名様(定員に達し次第締め切ります)

申込〆切 6月19日(金)まで

詳細は裏面をご覧ください➡

申込 知多市健康推進課(保健センター) ☎478-0017 知多市新知字永井2-1

問合せ ①電話で申込 ☎ 0562-54-1300 ②二次元コードから申込➡



# 養成講座の日程と内容

	日程	学習内容	調理実習献立
第1回	7月8日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式</li> <li>・オリエンテーション</li> <li>・期待される食生活改善推進員</li> <li>・調理の基本</li> <li>・食品衛生</li> </ul>	白飯 高野豆腐の豚肉まき カレースープ 切り干し大根さっぱり和え ビール風りんごゼリー
第2回	8月19日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりと身体活動</li> <li>・栄養と食品表示</li> </ul>	白飯 いかの香り焼き エビとオクラのあんかけ茶碗蒸し すりおろしきゅうりの酢の物 マシュマロのヨーグルトムース
第3回	9月9日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養学部学生による講話</li> <li>・食改さんと交流会</li> </ul>	お楽しみメニュー♪ ※食生活改善推進員学習会と 合同開催
第4回	10月14日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころとからだの健康づくり</li> <li>・食育</li> </ul>	白飯 豆腐のヘルシーナゲット たけのこポターージュ にんじんのリボンサラダ なすのグレープゼリー
第5回	11月11日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康</li> <li>・健康づくりと生活習慣病</li> </ul>	白飯 生鮭のさっぱり照り焼き ミルク味噌汁 ほうれん草のコチュジャン和え 豆腐もち
第6回	12月9日(水) 9:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉講式</li> <li>・健康日本 21</li> </ul>	お楽しみメニュー♪

※内容は変更となる可能性があります。

## ～栄養教室ご参加の方へ～

- ・管理栄養士や保健師、歯科衛生士による講義の後、調理実習を行います。  
食生活改善推進員のメンバーもお手伝いします♪
- ・食生活改善推進員への加入には、5回以上の出席が必要です。  
5回以上出席された方に修了証をお渡しします。
- ・持ち物:エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、材料費(500円/回)



皆さまのご参加をお待ちしております♪