

食育講座

趣 旨 食をめぐる様々な問題を解決するために実施。

実施主体 見附市葛巻公民館

参加対象 小学生、保護者、一般

参加者数 73（講演会除く）

回 数 3回 **日 数** 5日 **時 間** 10時間

場 所 葛巻小学校（2回） 葛巻公民館 地区内集会場等（2箇所）

内 容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	10月29日（日） 11時00分より 11時40分	心を育む明るい食卓～家庭の味を見直そう～	熊谷 秀子
	内容・方法	くずはフェスティバル（葛巻小学校の文化祭的な行事）で小学生高学年と保護者を対象にした食育の講演会	
2	11月14日（火） 28日（火）29日 （水）10時～正 午	栄養バランスと自分に合った食事の量を知る。	保健師 栄養士
	内容・方法	地区内3箇所での出前講座 保健師と栄養士による座学と特注弁当を使って自分に合った食事量を覚え、その後楽しく会食。	
3	12月16日（土）	親子で食について考えて料理を楽しむ。	栄養士
	内容・方法	食の大切さを実際に豆腐ハンバーグとのっぺを作り、玄米ご飯を加えた食事をする事で体感する。	

成 果 ・ 食と健康について考える機会につながった。会食を通じて地域内のコミュニケーションが深まった。

課 題 ・ 今後子育て世代の男女、働き盛りの男性にどうアプローチしていくか。

問合せ先 見附市葛巻公民館(担当：佐藤秀一)Tel：0258-62-0222