

小田原市食育サポートメイト養成講座

受講者募集中!

食と健康に興味のあるかた、

男性も、大歓迎!

一緒に楽しく学びましょう!

- 期間 5/20 (水) ~ 11/4 (水)
- 回数 全8回
- 場所 小田原合同庁舎 (住所 小田原市荻窪 350-1)
2日目のみ UMECO (住所 小田原市栄町 1-1-27)
- 対象 (①~③の全てに該当されるかた)
 - ① 市内在住の20~60歳代のかた
 - ② 栄養士の免許を持っていないかた
 - ③ 講座に8割以上出席し、修了証の交付後、食育サポートメイトとなり、ボランティア活動ができるかた
- 定員 20人 (申込先着順)
- 費用 3,500円 (調理実習費、テキスト代)
- 申込み 電話にて
- 受付期間 4/10 (金) から4/24 (金) まで
(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)



令和2年度 食育サポートメイト養成講座

● 日程・内容について

	日程	内容		日程	内容
1	5/20 (水) 9:30~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・国民・県民の健康状況 ・食品衛生と食中毒 	5	9/2 (水) 10:00~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防 🔍調理実習 (肥満が気になる人の食事) ・献立作成
2	6/3 (水) 10:00~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動・運動習慣のある生活 (理論および実技) 	6	10/7 (水) 10:00~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・年代別食育 (壮年期・高齢期) 🔍調理実習 (高齢者の低栄養を防ぐ食事) ・食環境保全、献立作成
3	6/24 (水) 10:00~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進と食育サポートメイトの役割 ・年代別食育 (乳幼児期、学童期、思春期、青年期) 🔍調理実習 (子育て世代の食事) ・調理の理論 ・食事バランスガイド 	7	11/4 (水) 10:00~ 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ・食育サポートメイト会長との交流会 🔍調理実習 (作成した献立の実習) ・修了式
4	7/15 (水) 10:00~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康 ・健康日本21 🔍調理実習 (若い女性の食事) 	8	未定	<ul style="list-style-type: none"> ・食育サポートメイトの活動見学

※ 場合により、内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 調理実習のある日は、エプロン、三角巾、布巾等を持参してください。

● 時間について

開始時間は、1日目のみ9時30分、2~7日目は10時です。終了時間は、1日目と2日目は12時まで、3~6日目は15時まで、7日目は14時までです。

● 食育サポートメイト養成講座 修了者の声



チームでの調理実習はとても楽しく勉強になりました。

年代にあわせて、バランスよく栄養を取る必要があることを学びました。

講座内容でも勉強になったが、人と交流している話ができ、グループの方とお話をしたり、一緒に調理したことが良かった。

調理実習後の試食時に塩分量が薄いことに気がきました。普段の家庭では何と多く摂取していたことに気がきました。

