



食育講座

こころ・からだ・あたまを育てる 5の法則

食に関する心配ごとについて、ワークショップ形式で話しあいながら解決法を見出していきます。五味や五感、5つの食材選びや5つの調理・調味法など日々の食事づくりに役立ち、食卓を囲むのが楽しみになる講座です。

講座内容

- ・食の三大不安について
- ・量は適切か
- ・栄養バランスは良いか
- ・好き嫌いは直さなくて良いか

～わたしの「美味しい」とあなたの「美味しい」は違う～

多様性を受け入れ自己決定を促す、からだだけでなくこころやあたまを育てる食のありかたについて考えます

お申込みの流れ

- ①裏面申込書または電話・メールで開催形態などをお知らせください
- ②日程調整の上開催日決定
- ③事前のお打ち合わせ（電話・メール等）
- ④開催後、アンケートをご返送ください

ご活用ください

- ✔ PTA向け教養講座として
- ✔ 学年懇談会の一環として
- ✔ その他保護者会など

※上記以外の企画に関してもお気軽にご相談ください

所要時間 **1 時間**

開催費用

無料

お申込み・お問合せ

学校名	
住所	
電話番号	
ご担当者名	
ご連絡先アドレス	
企画名	
会場	
人数	
お問合せ内容	

お申込み・お問合せ

生活クラブ生活協同組合（埼玉）
活動推進部 食育推進スタッフ 担当：中村

〒333-0857

埼玉県川口市小谷場206 TEL 048-424-2763 FAX 048-424-2796

EMAIL miyuki.nakamura@s-club.coop

サステイナブルなひと、

生活クラブ