

25

【小学4～6年生限定】 わくわくからだ探検隊



7月25日 木曜日

9:30～12:30 (開始時間が通常講座と異なります)

託児なし

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 そうだんか こども相談課・ししよくせいかけんこうすいしんいんかい みよし市食生活健康推進委員会 ほか

元気に成長するために、自分の体について考えてみましょう。
昼食には、元気が出る料理を作ります。

保健師さんのお話	「生活リズムについて」
歯科衛生士さんのお話	「歯と口のお話」
管理栄養士さんのお話	「食事について」・「調理実習」

☆メニュー☆

鮭の押し寿司、厚揚げピザ、キャベツの胡麻和え、
まるごとオレンジ寒天ゼリー

※実習した料理は講座時間中に試食します。
※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

持ち帰り容器(食べきれなかった食品を持ち帰るため。)、保冷剤、エプロン、
ふきん(2～3枚程度)、台ふきん(1枚)、上履き、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、上履きに履き替えをお願いします。

定員 8人

費用 1,300円 【内訳】受講料650円、教材費630円、保険料20円

会場 おかよし交流センター1階 調理室



講師プロフィール

ボランティア団体

みよし市食生活健康推進員会

(みよしししょくせいかつ
けんこうすいしんいんかい)



地域における健康づくりの担い手として市民の食生活改善を行うとともに、食を通じて市民の健康増進を目指し、さまざまな活動を行うボランティア団体です。会員である食生活健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分や家族、地域を健康にするために活動しています。