



## (栄養教室)のご案内

ヘルスマイト

### 食生活改善推進員って？



「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♪

ヘルスマイト

### 食生活改善推進員はどんな活動をしているの？

おすすめレシピを  
広報などで発信

食育だよりで  
情報発信



小学生や男性を  
対象とした  
料理教室の開催

学習会&調理実習  
でスキルアップ

男性会員も  
活躍中！



ヘルスマイトとして、一緒に健康づくり活動に参加していただける仲間を募集します！  
健康に興味のある方、料理が好きな方、ボランティアに興味のある方はぜひご参加ください♪



申込・問合せ 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  
☎0562-54-1300

**先着18名様！**

**6月30日(木)までにご連絡下さい！**

詳細は裏面をご覧ください➡



## 養成講座の日程と内容

	日程	学習内容	調理実習献立
1	7月13日(水) 9:00~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式</li> <li>・オリエンテーション</li> <li>・国民の健康と健康日本21</li> <li>・期待される食生活改善推進員</li> <li>・食品衛生と食環境</li> </ul>	白飯 いかの香り焼き カレースープ 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
2	8月10日(水) 9:00~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりと身体活動</li> <li>・栄養と調理</li> </ul>	白飯 高野豆腐の豚肉まき 卵豆腐の冷やしあんかけ 切り干し大根さっぱり和え ビール風りんごゼリー
3	9月20日(火) 9:00~12:30	お楽しみ研修会	お楽しみメニュー♪
4	10月12日(水) 9:00~12:30	<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 たけのこポタージュ にんじんのリボンサラダ なすのグレープゼリー
5	11月9日(水) 9:00~12:30	<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
6	12月14日(水) 9:00~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉講式</li> <li>・健康日本21 ちた計画</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～

- ・原則、5回以上出席された方に終了証をお渡しします。
- ・参加費は無料ですが、材料費として1回500円が必要です。
- ・新型コロナウイルス感染対策として、会食はいたしません。持ち帰りメニューとなりますので、保冷バッグ・保冷剤等の持参をお願いいたします。(容器はこちらでご用意いたします。)

皆さまのご参加をお待ちしております♪

