

受講生募集要領

◆ 趣旨

2016年度の「まるごと学ぼう！食育講座」は栄養バランスの良い食事をテーマに6回の連続講座を行います。現在、家庭でも加工食品や調理済み食品を利用する割合が増え、ますます便利になる一方で、栄養の不足や偏りなど身体への影響が心配される報告もあがっています。健康な身体を作るためには栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。忙しい家族が無理なく楽しく食卓を囲むためには、家族みんなが少しずつ協力し合うことも必要かもしれません。今年度は、子どもたちも食事作りのお手伝いができるように、調理の基本や栄養バランスについて学び、将来も役に立つように自炊力を身に付ける講座を行います。また地元でとれる旬の食材を食べる意味や栄養バランスの良い献立の作り方、魚のさばき方なども学習します。

8月は岩見沢市の白石農園へ行き、平飼いの鶏の卵や有機野菜を収穫して、命を食べていることや循環型農業を学ぶ現地学習も行います。10月には旭川の米農家さんを講師に招き、私たちが毎日食べているお米や農業について教えてもらいます。最終回にはグループごとに考えた栄養バランスのよいメニューを作り、講座の修了をお祝いします。

2016年度は、子どもたちが食事と栄養バランスの大切さを理解し、栄養バランスの良い食事を自分で考えて作り、家庭の中で力を発揮することを目指します。また、食事のマナーや食材を無駄にしない調理の仕方、環境を考えた食器の洗い方なども教えます。

◆ 対象 札幌市在住の 小学校3～6年生

◆ 定員 全6回 24人(先着順)

◆ 参加費 12,000円 (調理食材費、見学バス代、保険料等。ただし、保護者の方も参加される回では、別途参加料をいただきます)

※1 受講料は開講前に納入ください(受付後にご案内の文書を郵送いたします)。

◆ 主な会場 札幌エルプラザ(札幌市北区北8条西3丁目)他、現地学習

◆ 応募方法 下記申し込み票に必要事項(※2)を明記の上、郵送またはFAX、Eメールにて、事務局へお送り下さい。

※2 参加者名(ふりがな付き)、学校名・学年・年齢、保護者名、住所、電話番号

※3 なお、兄弟でお申込みの方は、全員のお名前、学年、年齢をお書き下さい。

◆ 事務局 〒065-0015 札幌市東区北15条東18丁目2-17(有)ワードエム内

NPO法人北海道食の自給ネットワーク TEL 090-2818-5502 FAX (011)789-8890

Eメール info@jikyuu.net

※切らずにFAXして下さい。

申し込み票 「まるごと学ぼう！！食育講座2016～作って食べてたべもの博士！」の受講を希望します。

ふりがな

氏名： _____

学校名： _____ 小学校 学年： _____ 年生 (満 _____ 歳)

保護者名： _____ 電話・FAX _____

住 所 〒 _____