

調理実習・講話のご案内

【子どもたちのお楽しみ体験編〈体験＋講話〉】

- 1 興味シンシン、たべものの不思議体験……P.1
- 2 3色のたべものとなが〜い旅

【ママガアップ編〈講話〉】

- 3 朝からスタート、すっきり生活……P.2
- 4 心のイメチェンで楽しい食事
- 5 楽しい食事でかしこい家族……P.3

【楽しいクッキング編〈講話、講話＋実習または試食〉】

- 6 レッツトライ！離乳食
- 7 家計にやさしいお料理術……P.4
- 8 アレンジクッキング術
- 9 必殺技で、お弁当名人……P.5
- 10 レッツ、噛む噛むクッキング！



※ 5名以上のグループでお申し込みください。

各講座のお問い合わせ・お申し込みは、

八千代市子ども部母子保健課

TEL：047-486-7250

FAX：047-482-9513

担当：母子保健課栄養士

【子どもたちの楽しみ体験編】

1. 興味シンシン、たべものの不思議体験

～何でも試してみることから、食べられる子に～

内 容：食べ物を見て、触って、食べてなどの楽しい体験をたくさんすれば、
五感が発達。味覚も育って、食べることも好きになれます。

食べ物から効率よく学習して、賢い子どもに育てましょう。

対 象：2～6歳くらいのお子さんをお持ちの方とお子さん

時 間：1～2時間くらい

会 場：給湯設備・実習設備のある会場(幼稚園・お近くの公民館など)

※実習無しで、試食のみも可能です。

費 用：100円程度

担 当：母子保健課栄養士



2. 3色のたべものとなが～い旅

～からだのしくみを知って、元気っ子になろう～

内 容：3色の栄養素を学び、食べものが体の中を旅していく様子を知って、
食べることのおもしろさ・大切さを学びます。

食べものをじょうずに色分けできる子どもは、食べもの博士の元気っ子。

対 象：2～6歳くらいのお子さんをお持ちの方とお子さん

時 間：1～2時間くらい

会 場：幼稚園・お近くの公民館など

費 用：無料

担 当：母子保健課栄養士



【ママカ^{りよく}アップ編】

3. 朝からスタート、すっきり生活

～1日のはじまりは、明るい朝から～

内 容：朝がすっきりと明るくスタートすれば、1日が楽しく過ごせます。

そのゆとりのある朝を演出するのはあなた。

朝食の簡単レシピとポイント・コツなどのお得情報満載。

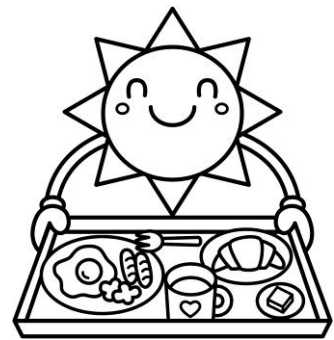
対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：1時間くらい

会 場：幼稚園・お近くの公民館など

費 用：無料

担 当：母子保健課栄養士



4. 心のイメチェンで楽しい食事

～じょうずなサインで、お助けマン登場～

内 容：自分だけ頑張らなくても大丈夫、タイミングよく甘えじょうずに、

「お助けサイン」を発信できれば、気分が変わります。

楽しい食事に大変身する「アツと言う間に作れる手抜き・息抜きレシピ」をご紹介します。

対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：1時間くらい

会 場：幼稚園・お近くの公民館など

費 用：無料

担 当：母子保健課栄養士



5. 楽しい食事でかしこい家族

～食べもので楽しい暮らしをゲットしよう～

内 容：「食育」で、かしこい家族に大変身。食べものだけで、大きく変わるチャンスです。おいしく楽しく食べることは、あなたの家族の生涯補償。

この講座で「うそのような本当の食情報」を手に入れましょう。

対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：1時間くらい

会 場：幼稚園・お近くの公民館など

費 用：無料

担 当：母子保健課栄養士



【楽しいクッキング編】

6. レットトライ！離乳食

～離乳食のコツやアレンジなどをマスターしよう～

内 容：離乳食の形態(かたさや大きさなど)や味つけ、作り方のコツ、レパートリーを広げるためのアレンジ術などをゲットしましょう。

対 象：0～1歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：1～2時間くらい

会 場：実習設備のある会場
(保健センター・お近くの公民館など)

費 用：300円程度

担 当：母子保健課栄養士



7. 家計にやさしいお料理術

～あなたも旬の食材・お助け食材使いのエキスパートに～

内 容：旬の食材はまるごと買うと安くおいしい。でも、「全部使い切れなくて困ったとき」のコツを伝授。家計を救うエコ・クッキング！

みんなでかしこく作って、おいしく食べて、リラックスタイムを過ごしましょう。

対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：2～3時間くらい

会 場：実習設備のある会場（お近くの公民館など）

費 用：400円程度

担 当：母子保健課栄養士



8. アレンジクッキング術

～あなたもアレンジクッキングのエキスパートに～

内 容：じょうずにアレンジすれば、あっという間に豪華食卓に変身。

知って得するアイデア満載！目からウロコのアレンジ術をお伝えします。

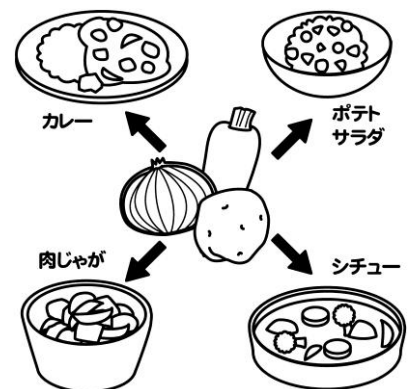
対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：2～3時間くらい

会 場：実習設備のある会場（お近くの公民館など）

費 用：400円程度

担 当：母子保健課栄養士



9. 必殺技で、お弁当名人

～毎日のお弁当づくりが「あら、簡単！」～

内 容：もう少し、寝ていたいあなたにお助けメニューをご紹介します。

無理せず、楽しく、お子さんにも喜ばれるお弁当を作りましょう。

対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

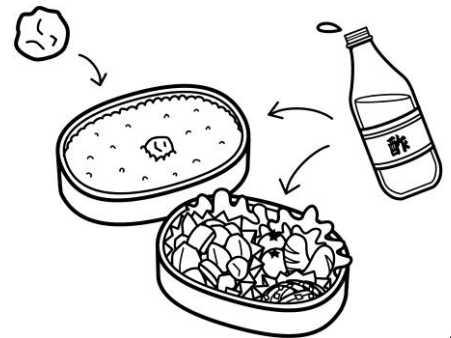
時 間：2～3時間くらい

会 場：実習設備のある会場(お近くの公民館など)

※実習無しで、試食のみも可能です。

費 用：200円程度

担 当：母子保健課栄養士



10. レッツ、噛む噛むクッキング!

～脳をきたえて、歯も丈夫～

内 容：噛めば噛むほど、頭が働き、肥満防止効果もバッチリです。

ゆったり、ゆっくり食べながら、脳をきたえて、あなた自身もリフレッシュ。

対 象：1～13歳くらいのお子さんをお持ちの方

時 間：2時間くらい

会 場：実習設備のある会場(お近くの公民館など)

※実習無しで、試食のみも可能です。

費 用：200円程度

担 当：母子保健課栄養士

