



なかよし児童クラブ（日
良居地区）1〜3年生を対
象に好き嫌いなくバランス
よく食べることをテーマに
「子どもクッキング教室」を
行いました。

参加された子ども達の中に、家庭でお手伝いしているのか見
事な包丁さばきで野菜を切る子もいたり、計量スプーンを上手
に使用して味つけをしたり、楽しく調理実習しました。みんなで
作った料理は、とてもおいしくおかわりをする子どももいまし
た。これからもバランスよく食べることの大切さや作る楽しさ、
食べる喜びを伝え、食に関心を持っていただけるように活動し
ていきたいです。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部 藤本 久江

食生活改善推進員養成講座の開催について

食生活改善推進員は、地域の食生活を中
心とした健康づくりをすすめるために、「私
たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に
地域で楽しく活動を行っています。

健康づくりは、毎日の生活の積み重ねで
す。皆さんも食生活改善推進員養成講座に
参加して栄養・健康・運動などについて学
習してみませんか。

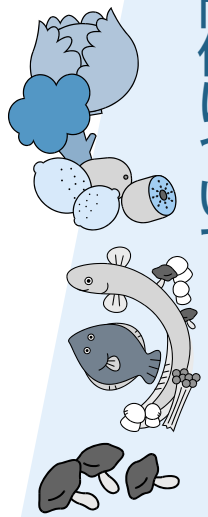
■対象者
おおむね65歳までの女性で、講座修了後
は、食生活改善推進員として活動してい
ただける方（先着40名）

■場所
たちばなケアプラザ（橘病院となり）

■持参するもの
筆記用具
第2回目からはエプロン、三角巾、お米
0.5合、調理材料費500円程度。

■申し込み
11月4日(火)までに参加希望者名、地区、
電話番号を健康増進課健康づくり班まで
お申し込みください。

■申し込み・問い合わせ
健康増進課健康づくり班
（たちばなケアプラザ内）
☎0820（77）5504



	日時	内容
第1回	11/26(水) 9:30～11:30	開講式 ・わが町の健康づくりについて考えてみよう。 ・地域における食生活改善推進員の活動について
第2回	12/10(水) 9:30～15:00	・食生活の現状と問題点を考えてみよう。 ・くらしの中の食品衛生～食中毒予防はまず家庭から～ ・調理実習
第3回	1/27(火) 9:30～15:00	・食生活を見直そう。 ～食べ物の働きや自分にあった食べ方について～ ・調理実習
第4回	3/10(火) 9:30～15:00	・自分に合った献立を立ててみよう。 ・健康づくりのための運動～生活の中に運動をとりいれよう～ ・調理実習
第5回	3/27(金) 9:30～15:00	閉講式 ・生活習慣病予防について ～食事バランスガイドを使って自分の食生活を振り返ろう～ ・周防大島町食生活改善推進協議会の活動紹介 ・調理実習