

令和元年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座

料理教室シリーズ① 親子料理教室

子どもと一緒に**栄養バランス**の良いお弁当を作ろう！

宇都宮短期大学では、本年度4月から地域住民の健康と福祉に貢献できる栄養士を養成する食物栄養学科を開設しました。自己や家族のためのおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく、料理教室をシリーズで開催します。今年度は3回予定しています。

第1回目は、「子どもと一緒に栄養バランスの良いお弁当を作ろう」をテーマに、子どもが今不足している野菜、果物を摂取できる3色そろったお弁当を作ります。

子どもの食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと言われています。食にかかわる体験を通して、子ども自らが食に興味をもち、基本的な食生活を身につけられるよう支援していくのは親や大人の役割です。

親子で楽しく料理教室を体験してみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。



日時	令和元年10月12日（土）10時30分～13時
場所	宇都宮短期大学3号館1階調理実習室
講師	本学食物栄養学科助教 木村 裕子 助手 木曾 瑤子 橋本 莉佳
内容	【実習】栄養バランスの良いお弁当の調理実習
定員	親子20組（先着順） お子様5歳～小学校低学年 ※5組以上で開催します。
受講料	1人500円（資料・材料代込、当日会場にて徴収）
受講申込締切日	令和元年9月28日（土）

申込み方法（裏面へ）

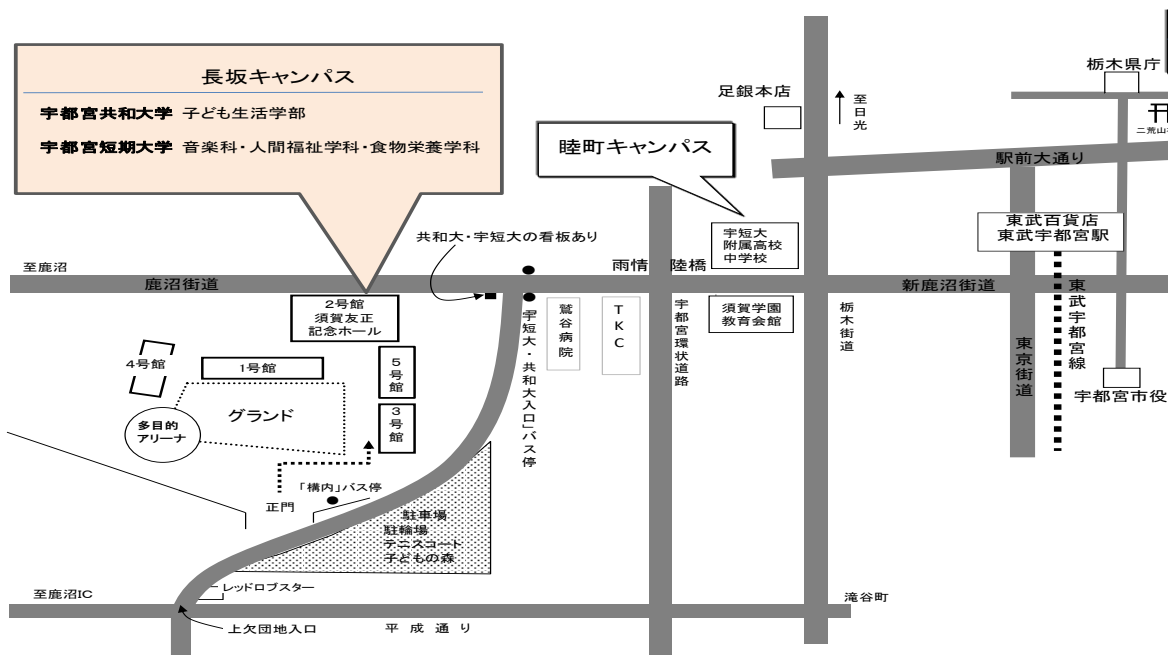
料理教室シリーズ① 親子料理教室
子どもと一緒に栄養バランスの良い弁当を作ろう!

申 込 書

送付先 Eメール：infoeiyo@ujc.ac.jp
or
FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
須賀学園の卒業生ですか	はい 宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 (学部・学科 専攻 年卒業) いいえ
アレルギーがある場合は ○または記入してください	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに その他 ()
食育・お弁当作りに関して ご質問事項等ありましたら ご記入ください。	

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス
住 所 : 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829
電話番号 : 028-648-2331 (代)