

令和3年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座

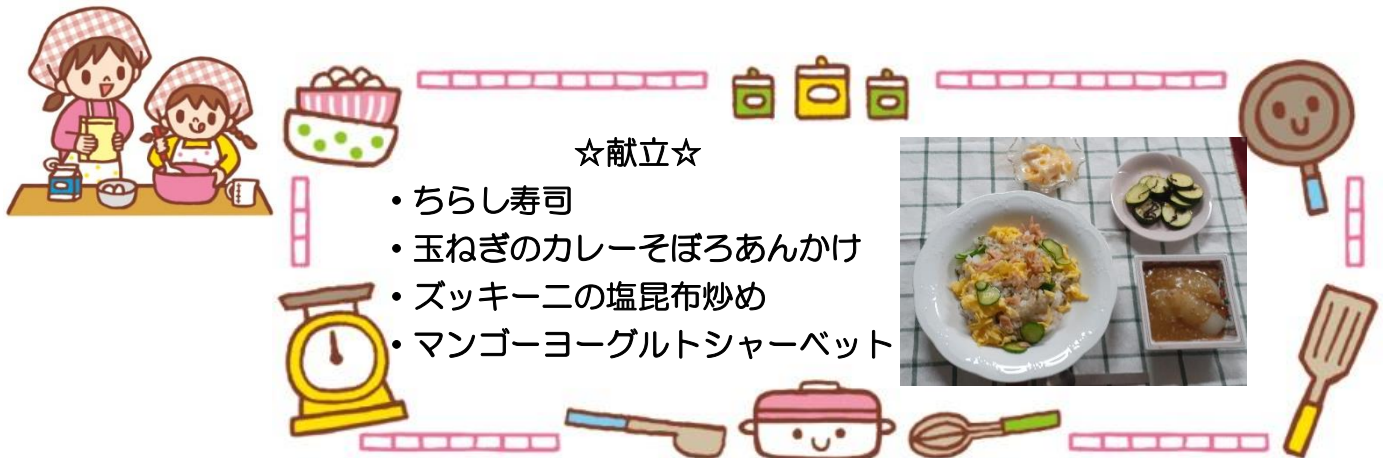
## 料理教室シリーズ① 親子料理教室 子どもと一緒に夏バテ回復メニューを作ろう！

宇都宮短期大学では、2019年4月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ています。今年度は3回予定しています。

新型コロナウイルス感染防止のため自宅で過ごす機会が増えています。第1回目は、子どもと一緒に手軽に作れる「夏バテ回復メニュー作ろう」をテーマに、子どもが今不足している栄養を摂取できる3色そろった食事を作ります。

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付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3年8月28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 本学食物栄養学科准教授 布川かおる／助手 山形 恵子  
内容 【実習】「夏バテ回復メニューを作ろう」  
定員 親子20組（先着順） お子様5歳～小学校

※5組以上で開催します。1人での参加も可能です。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、講座実施を中止する場合がありますので、ご了承ください。

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3年8月21日（土）

申込み方法（裏面へ）

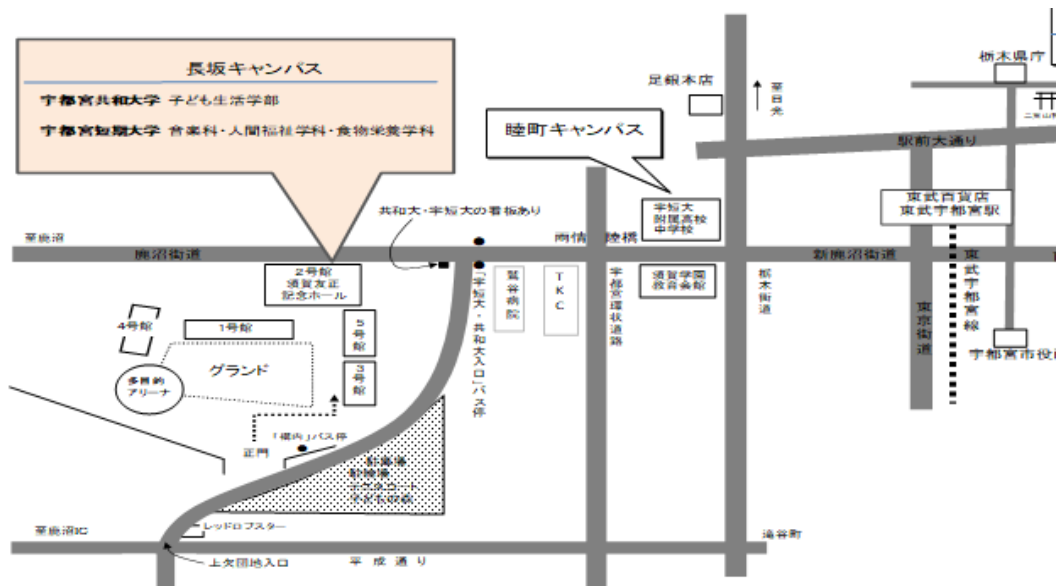
料理教室シリーズ① 親子料理教室  
子どもと一緒に夏バテ回復メニューを作ろう!

申 込 書

送付先 Eメール：[f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)  
or  
FAX 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Fax	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（            学科            専攻            年卒業） いいえ
食育・食事作りに関して 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）

令和3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② 働く世代の料理教室 手軽で簡単、生活習慣予防にもなる食事を作ろう！

宇都宮短期大学では、2019年4月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。これを機に、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き、料理教室を開催しています。

栃木県は、農作物の生産が盛んにもかかわらず、野菜の摂取量が年々減少しており、全国平均値を下回っています。とくに、男性の肥満者の数は全国よりも上回っており、きちんと3食の食事をとる方が減っています。

第2回目は、生活習慣病予防のための料理教室を開催します。前半は保健所の管理栄養士による「働く世代の生活習慣病予防」講座、後半は、新型コロナ対策の自粛により体重増加が気になる方にぴったりの、手軽で簡単にできる食事作り(塩分量を少なくするための工夫と野菜たっぷりの魚介類の料理)を準備しました。忙しいお父さん、お母さんでも手軽に作れるメニューです。家族全員がおいしく、さらに生活習慣病予防を考えた料理と一緒に作ってみませんか？ 皆さまのご参加をお待ちしています。



サフランライス  
アクアパッツァ  
ナッツ入りサラダ  
レアチーズケーキ

日時 令和4年1月22日(土) 10時 ~ 13時  
場所 宇都宮短期大学3号館2階201教室 1階調理実習室  
講師 【講義】 宇都宮市保健所管理栄養士  
【実習】 本学食物栄養学科准教授 布川かおる  
助手 山形 恵子  
内容 【講義】 働く世代の生活習慣病予防  
【実習】 生活習慣病予防のための食事づくり調理実習  
定員 30名(先着順) ※10名以上で開催します。  
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4年1月15日(土)

申込書方法(裏面へ)

料理教室シリーズ② 働く世代の料理教室  
 手軽で簡単、生活習慣予防にもなる食事を作ろう！

申 込 書

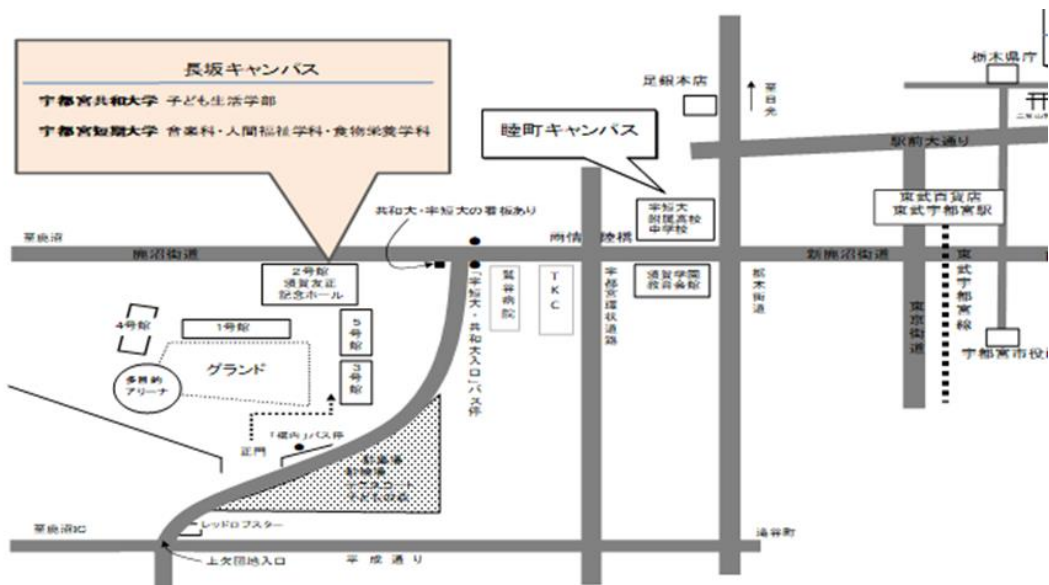
送付先 Eメール：[f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

or

FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Fax	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（            学科            専攻            年卒業） いいえ
生活習慣病のための食事に関して、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)

令和3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③：高齢者向け料理教室 フレイル予防のための食事作り

宇都宮短期大学では、2019年4月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。これを機に、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ています。

高齢者数の増加とともに低栄養による体力の低下が課題になっています。第3回目は、フレイル予防のための料理教室を開きます。

前半は「毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~」講座、後半は、フレイル予防のための食事作り(たんぱく質を主菜だけでなく主食、汁物、おやつでも効果的にとる料理の工夫)を準備しました。今回はクリスマスにも喜ばれる、簡単で減塩、しかもちょっとした調理のコツで美味しい食事を作っていただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。



### メニュー

大豆入り生姜ごはん  
白菜と肉団子のスープ  
鯖のカレー風味南蛮漬け  
あえ物  
プリン (写真は5人分)

日時 令和4年 2月26日(土) 10時 ~ 13時

場所 宇都宮短期大学3号館2階201教室 1階調理実習室

講師 【講義】宇都宮市保健所管理栄養士

【実習】本学食物栄養学科講師 土橋 典子

助手 山形 恵子

内容 【講義】毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~

【実習】低栄養予防のための食事づくり調理実習

定員 30人(先着順) ※10人以上で開催します。

※どの年代の方も参加できます。

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4年2月19日(土)

申込み方法(裏面へ)

料理教室シリーズ③：高齢者向け料理教室  
フレイル予防のための食事づくり

申 込 書

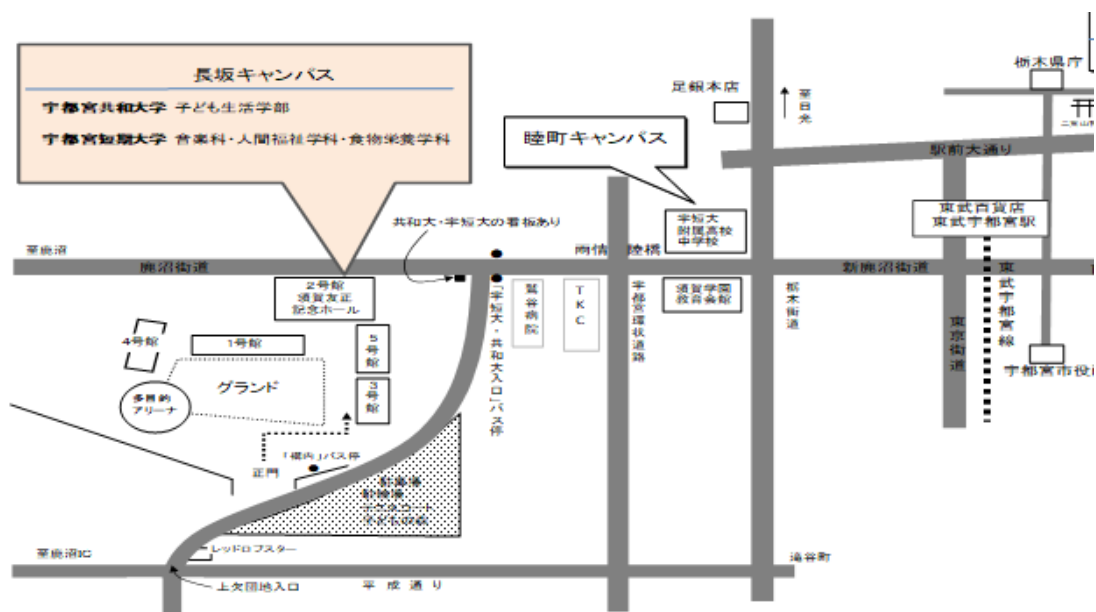
送付先 Eメール：[f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

or

FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
F a x	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（            学科            専攻            年卒業） いいえ
フレイル予防のための食事 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)