

# 3色食品群を

## 味方にする

11/21、12/5、19  
(全3回/いずれも月曜日)

### ～バランスの整った食事の考え方講座～

今回の食育講座は「3色食品群」を学び、調理実習を行います。  
自宅で簡単に取り入れられる調理テクニックや栄養素の知識を学んでみませんか？

| 第1回 ～3色食品群で考える<br>親子の献立作り～   | 第2回 ～3色食品群で振り返る<br>食生活の理想と現実～   | 第3回～3色食品群のメニューを<br>実際に作ってみる～   |
|--|---|--|
| <p>◆開催日時:11/21 10:30～12:00◆<br/>3色食品群の構成(赤・黄・緑)や各々の役割、献立作りのコツをお伝えします。3色の中で「黄色」にフォーカスし、イライラ防止や集中力アップにつながる食品の選び方を学びます。<br/>＜試食(予定)＞<br/>雑穀おむすび、温かいお茶</p> | <p>◆開催日時:12/5 10:30～12:00◆<br/>3色食品群の考え方である「赤と緑」の役割を理解し、実際に毎日の食事づくりに活かせる基本的な考え方を学びます。ワークを通じて今日から実践できる技もお伝えします。<br/>＜試食(予定)＞<br/>冬の味覚スープ</p> | <p>◆開催日時:12/19 10:00～12:30◆<br/>第3回は、今までの講座で学んだことを基に調理実習を行います。3色食品群をベースとしたメニューを実際に作り、「わかる」を「できる」に変えていきましょう。<br/>＜調理実習メニュー(予定)＞<br/>豆腐のステーキ(野菜添え)、にんじんのラペ、かぼちのポタージュ、雑穀又は黒米ごはん、焼きリンゴ</p> |

講師/管理栄養士 隅弘子 氏  
- LIVEIS (ライヴィス) パートナー -



相模女子大学学芸学部食物学科管理栄養士専攻卒業。

大学卒業後、食を通して仕事を行う傍ら「健康・食育マスター講座」を受講。資格取得後には、同食育講座の講師をはじめ、特定保健指導業務、食コラムや健康食品等の販促支援等を経験。自らの出産を機に「mamafu」を立ち上げ、「ママが元気であることが子どもへの栄養、体とココロ作りの基本」をモットーに、食を通して「育児って楽しい」と思ってくれるママを増やすべき活動を拡大中。



※写真はイメージです。

#### 講座について

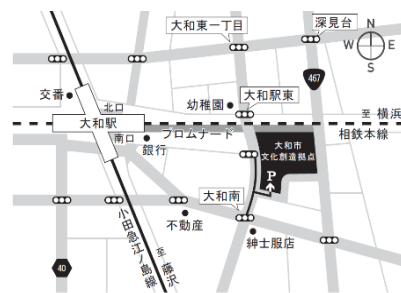
- ◆会場：大和市文化創造拠点 生涯学習センター
- ◆対象：市内在住・在勤の2才以上の未就学児を持つ保護者
- ◆定員：先着20名
- ◆参加費：3,000円(材料費含む) <全3回>
- ◆持ち物：筆記用具、12/19はエプロンと手拭き用の布巾もお持ちください

#### お申込み方法・保育について

- ◆お申込み方法：10月24日(月)10時～電話受付開始(TEL:046-261-0491)
- ◆保育：ひとり500円/1日 ※要予約・1歳以上未就学児まで

※お子さまの同伴はお断りしております。講座申込と同時に保育(有料)をご予約のうえ、ご利用いただけますようお願いいたします。

※キャンセルは開講日3日前までとなります。それ以降はキャンセル料1,500円を頂戴しますので、ご注意ください。  
※天候や交通機関の運行状況および、その他の不可抗力により開催が中止となる場合がございます。  
※駐車場は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。



#### ◆アクセス◆

小田急線・相鉄線「大和駅」徒歩5分