

# 楽しく学んでおうちで実践！食育講座

料理が苦手な方にぴったり！明日からあなたも料理上手に！  
毎日の食事づくりに役立つ情報を管理栄養士がお話します♪

※健康推進課の食育事業です

## 日時・場所

- ☆令和8年2月25日（水）午前9時30分から午前11時30分  
（午前9時20分 託児引渡し）
- ☆牧之原市総合健康福祉センターさざんか2階 栄養指導室  
（託児はさざんか2階 多目的室）

## 対象

- ☆3歳未満児をもつ保護者（市内在住）定員 保護者：20人（先着順）  
託児：14人（先着順）

## 内容

- ①講話 「子どもの食べる力を育む食事」手軽にできる離乳食・幼児食の調理の工夫など
- ②体験 「時短！簡単レシピ」レシピの紹介、調理実習・試食等

## 講師

食の学び舎くるみ代表  
管理栄養士  
中野ヤスコ先生

講師の先生のお話して  
気持ちが楽になりました



野菜の切り方や調味料を  
入れるタイミングなどな  
るほどとなりました

R6 参加者のアンケートより

## 参加費・持ち物

- ☆参加費 100円（当日集金します）
- ☆持ち物 エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り用の容器

## 申込み

- ☆申込期間 2月16日（月）まで（先着順）
- ☆申込方法（下記①～③のいずれか）  
①下記の申込書を健康推進課窓口（さざんか内）へ提出  
②健康推進課へ電話 ③上記QRコードから



▲申込フォーム

## 託児

当日、お子さんを見てくださる方がいない場合は、申し込み時に予約してください。

- ＊託児カードをお渡しします。
- ＊持ち物や注意事項等は託児カードを参照してください。

## お問い合わせ

牧之原市健康推進課（渡邊・藤巻）0548-23-0027

✂ キリトリ線 ✂

### 楽しく学んでおうちで実践！食育講座 申込み

氏 名		生年月日（2月25日時点の年齢）		電話番号
保護者				
子ども		R 年 月 日（男・女）（ 歳 か月）		
託児希望		R 年 月 日（男・女）（ 歳 か月）		

#### <事前アンケート>

食事の準備について困っていること・聞きたいことはありますか？