

# 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！

※健康推進課の食育事業です

毎日の食事づくりに役立つ情報を管理栄養士がお話しします♪

## 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

## 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

## 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？

## 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で  
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

## 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。