

「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会

さかな料理を取り入れた、健康につながる食事づくりの一つの方法として、当フォーラムで長いこと実践してきた「3・1・2 弁当箱法」の知恵を、すでに学習会に取り入れていらっしゃる方も多いかと思えます。

「さかな丸ごとニュースレターNo.7」で、その開発にあたられてきたおひとりである針谷順子先生にリレーメッセージをお書きいただいたところ、多くの養成講師から「もっと、詳しく内容を深めたい。実際に体験し、自分の学習会のプログラムにどのように取り入れたらよいか検討したい。」といった声が届いております。さかなを主菜料理にして、「1食に何を、どれだけ食べたらよいのか」を「3・1・2 弁当箱法」弁当箱で確認したり、さかなの良さを十分に引き出した健康的な食事づくりを、それぞれの養成講師が自分の学習会で提案していただければと、今回、レベルアップ研修会を企画いたしました。

「さかなを主菜に3・1・2」を合言葉に、食の循環を、食事づくりの側面から一緒に学びあいましょう。

参加ご希望の方は、申し込み書にてお申し込みください。多くの方の参加をお待ちしております。

NPO 法人食生態学実践フォーラムの会員の方は食生態学食育プロモーターズの認定単位となります。

記

1. 日 程 2018年11月3日(土) 10:00～16:00
2. 場 所 東京水産振興会 2階「食事づくり実習室」・会議室
〒104-0055 東京都中央区豊海町 5-1 豊海センタービル2階
<http://www.suisan-shinkou.or.jp>
3. 参加できる人 「さかな丸ごと食育」養成講師、「さかな丸ごと食育」養成講師をめざす人
4. 講 師 針谷 順子 NPO法人食生態学実践フォーラム 副理事長、高知大学名誉教授
「さかな丸ごと食育」専門講師
高橋千恵子 NPO法人食生態学実践フォーラム 理事、管理栄養士、同上専門講師
5. 内 容 「3・1・2 弁当箱法」を活用して、さかなの良さを活かした食事づくりを考えよう
6. 参加費 参加費は無料ですが会場までの交通費は各自ご負担ください
なお、教材としての「3・1・2 弁当箱法」弁当が昼食として召しあげられます。
7. 申込〆切り 10月26日(金)
事務局まで、別紙の申込用紙にご記入のうえ、FAX 又は E-mail にてご連絡ください。
準備の都合上、よろしく申し上げます。
8. 持 ち 物 筆記用具、「さかな丸ごと探検ノート」、エプロン、三角巾

事務局 NPO 法人 食生態学実践フォーラム

〒169-0075 新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202

TEL・FAX: 03-5925-3780

E-mail: forum0314@angel.ocn.ne.jp

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2 弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

申し込み締め切り:10月 26日(金)

NPO 法人 食生態学実践フォーラム
Fax:03-5925-3780

専門講師 養成講師 その他

氏名(フリガナ)

連絡先住所 〒

TEL

FAX

E-mail

あなたの「3・1・2 弁当箱法」の学習経験についてお聞きします。

あてはまる箇所に、○をつけてください。(複数回答)

ア「3・1・2 弁当箱法」を知らなかった

イ「3・1・2 弁当箱法」を知っているが、作ったことも活用したこともない

ウ「3・1・2 弁当箱法」の研修会等に参加し、「3・1・2 弁当」を作ったことがある

エ「3・1・2 弁当箱法」を、自分の食事づくりの場で活用している

オ「3・1・2 弁当箱法」を、食育活動の場や、講義などで人に伝えている

参加に際し、ご要望ご意見、また、「3・1・2 弁当箱法」を実践していて困っていることや質問がありましたらお書きください。