

小学生・中学生のみなさんへ

第31回 子ども自身がリーダーになる「食育セミナー」のお知らせ

# ハート<sup>♡</sup>を食事でプレゼント！ Part8

このセミナーでは、「3・1・2弁当箱法」という秘密のアイデアを通して、食べる人の心と体にぴったりあったお弁当をつくります。食べる人のリクエストに応じた朝食や、ちょっとごちそうの夕食も、あなたが中心になってつくります。一人ひとりが“食事づくりの名人”になり、あなたのハート(気持ち)を周りの人に食事でプレゼントしませんか？

会場となる「みなみかぜ地域交流センター」に集まってこられるお年寄りの方々から、お話を聞き、どんな食事を食べてみたいかをいっしょに考えます。また、地域でとれる季節の食材やむだのない食材の使い方などについて、お年寄りからたくさんの知恵(ヒント)をもらい、それらをいかした献立を考え、調理します。そして最後に「あなたがつくった食事(お弁当)をプレゼント」します。

今年は、お年寄りの好きな魚をとり入れた、学習や食事づくりにも挑戦する予定です。

1. 参加者 小学校3年生～中学生 20名\*

2. 日時 2014年8月5日(火)～6日(水) 日帰り2日間

3. 場所 社会福祉法人健友会 みなみかぜ地域交流センター・研修センター

〒350-0807 埼玉県川越市大字吉田204-2 (東武東上線鶴ヶ島駅下車徒歩15分)

TEL: 049-234-1200

※この学齢に該当しない場合で参加を希望をされる方にはご相談させていただきます。

## 4. 日程表

### 8月5日(火)

8時30分

集合(朝食を食べてください)

午前

開校式ほか、食事づくり学習①

昼食

(お楽しみ!)

午後

魚の学習、お年寄りといっしょにおやつ、夕食づくり、夕食

夜7時

終了・帰宅

### 8月6日(水)

8時30分

集合(朝食を食べてください)

午前

食事づくりの学習②、ぴったり弁当づくり!

昼食

自分でつめたお弁当

午後

お年寄りにプレゼントする夕食の計画

夕食づくり、お年寄りをおむかえして夕食でパーティー!

夜7時

閉講式

終了・帰宅

## ここからはお家の人と読んでね

このセミナーは食を通して「生きる力」の基礎となる「食事づくり」を体験的に学ぼうというセミナーです。2日間の食事を通して、自ら考え行動して食事づくりを学びます。プログラムは、管理栄養士・教師・福祉の専門家など、食育のベテランチームが担当いたします。

**5. 主催**    **NPO 法人 食生態学実践フォーラム**（理事長 足立己幸）  
事務局    〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-6-10 コーポ小野 202  
TEL・FAX：03-5925-3780 E-mail：forum0314@angel.ocn.ne.jp

**6. 共催**    **社会福祉法人 健友会 みなみかぜ**（理事長 小川一恵、施設長 谷口友子）  
**医療法人 西部診療所**（理事長 島田尚史）  
関連団体    川越生物多様性有機農法で地域づくりに取り組む会（通称 田んぼの会）

### 7. 申込方法

NPO 法人 食生態学実践フォーラム事務局まで、別紙の申し込み用紙にご記入のうえ、FAX 又は E-mail にてご連絡ください。グループで参加の場合は、まとめて受け付けます。尚、ここでご記入いただいた個人情報につきましては当フォーラムにおいて管理し、本セミナー以外には使用いたしません。

ただし、写真などを HP 等で使わせていただく場合がございますのでご了承ください。

### 8. 参加費    会員のお子様 3,000 円    非会員のお子様 4,000 円

参加費には、食費、教材費、保険料等を含みます。現地までの交通費は含まれません。申し込みをされた方には、振込先等、詳細をお知らせいたします。また、お振り込みをいただいた方から順次参加を確認し、定員になり次第、締め切らせていただきます。

※「健友会」関係の方は別扱いになりますので、みなみかぜ研修センターまでお申し出くださるようお願いいたします。メンバーが取り組んできた「さかな丸ごと食育」の研究成果をもとに、セミナーでは魚を通じた食生活や環境学習、魚料理にも挑戦できます。お子さんが魚と身近になれる絶好の機会になると思います。

### 9. 参加方法

2日間、すべてに参加していただきます。午前中の学習から夕食の片付け、次の日の準備など1日の日程が終了して帰宅となります。

2日間とも、お子さんには朝食を済ませてから参加させてください。

保護者の皆様の送迎をお願いすることとなります。

なお、遠方からご参加をご希望される方には、送迎などにつきまして、ご相談させていただきます。

**NPO 法人 食生態学実践フォーラム**

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-6-10 コーポ小野 202

FAX: 03-5925-3780

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

**第 31 回子ども自身がリーダーになる食育セミナー**

**「ハート♡を食事でプレゼント！」**

**申 込 用 紙**

第 31 回子ども自身がリーダーになる食育セミナーに参加します

食生態学実践フォーラム 正会員のお子様 賛助会員のお子様 非会員のお子様  
さらに 健友会会員

個人 グループ(一人ひとりの氏名のみを下記に記入してください。  
連絡先をいただいた代表の方に後ほど会員分の申込書類を郵送いたします。

氏名(フリガナ)  性別

学校名  学年

生年月日

保護者氏名(フリガナ)

連絡先住所 〒

TEL  FAX

E-mail

緊急連絡先