

子ども自身がリーダーになる

食育セミナー参加のおさそい

「3・1・2 弁当箱法」を活用した弁当・食事づくり

私^{わたし}たちは、一人でも多くのおお^{おお}のこ^こどもたちが、いきいきと健康^{けんこう}で人間らしい生活を送ることや、食生活^{しょくせいかつ}を楽しむようになってほしいと願^{ねが}っています。このセミナーは子どもたちが「生きる力^{ちから}」の基礎^{きそ}となる「食事づくり^{しょくじ}」を体験^{たいけん}的に学^{まな}ぼうというものです。

一人ひとりが、成長^{せいちょう}している自分^{じぶん}にぴったりの弁当・食事を、^{べんとう}「3・1・2 弁当箱法」を活用^{かつよう}して考^{かんが}え、つくり、みんな^{みな}で食^たべます。自分^{じぶん}にぴったりする食事^{しょくじ}と、それをつくるルールを地域^{ちいき}のお友だちといっしょに学^{まな}んでみませんか？

1. 参加者 地域の小学生 20 名程度

2. 日 時 2025 年 8 月 3 日（日）10 時から 14 時（受付 9 時 30 分から）

3. 会 場 BALENA 横浜市青葉区元石川町 3711-1

4. 日 程

9：50 集合

10：00～12：00

- ・ はじまりの会
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえた食事と健康面について学習します。
- ・ バランスのよい食事を「3・1・2 弁当箱法」で学びます。
- ・ 学習したことをもとに、自分にぴったりの昼食（弁当）を計画します。
- ・ 弁当に入れる料理を 1 品つくります。

12：00～13：30

- ・ 自分で計画を立てた弁当を実際につめて、みんなで食べます。
- ・ 終わりの会

14：00 解散

5. 当日の持ち物

筆記用具、エプロン、三角布、水筒、手拭きタオル

6. 参加費 無 料

連絡先 認定栄養ケア・ステーション BALNA 金子（045-479-9807）

※7 月 10 日までにお申し込みください。

主 催 NPO 法人食生態学実践フォーラム 理事長 平本 福子

〒104-0055 東京都中央区豊海町 5 番 1 号 豊海センタービル 2 階 <https://www.shokuseitaigaku.com>

共 催 認定栄養ケア・ステーション BALNA 管理栄養士 金子 隼士