

令和 7 年度

食育メイト養成講座（2期）受講者募集



申込み：9月8日（月）～9月22日（月）に
QRコードまたは電話か窓口で申込み
定 員：16名（抽選）
受講費：1,600円（実習材料費）



★食育メイトとは

食生活を通じた健康づくりに関するボランティア活動をする、安城市食育健康づくりの会の会員です。

食育メイト養成講座で学習した知識や技術を家族や地域の人たちにお伝えし、健康づくりの輪を広げることを目標としています。

★食育メイトになるためには

活動をするために必要な知識と技術を食育メイト養成講座で学ぶことが必要です。

講座修了後、食育メイトとしてボランティア活動に参加することができます。

★食育メイトの主な活動内容

○「シニアのいきいき栄養教室」

高齢者の低栄養予防についてお伝えするため、講話や野菜クイズ、また試食や調理実習を行います。

○「朝食のすすめ」

朝食の必要性や野菜摂取の大切さ、栄養のバランス、簡単でおいしい朝食メニューの紹介などを、講話や野菜クイズ、また試食や調理実習を通してお伝えします。

○「こどもの料理教室」など

小学生に食事の楽しさや栄養のバランスについて、講話や野菜クイズ、調理実習を通してお伝えします。

食育メイト(安城市食育健康づくりの会)養成講座の日程と主な内容			
10月8日(水) 9:30～13:30	10月22日(水) 9:30～13:30	11月5日(水) 9:30～13:30	11月19日(水) 9:30～13:30
オリエンテーション 食品衛生 調理の基本	安城市の食の現状 朝ごはんの大切さ	低栄養予防 調理実習の準備	安城市の計画 食育メイトの活動内容
調理実習	調理実習	調理実習	調理実習
会場: 安城市保健センター(安城市横山町下毛賀知106番地1)			

＜問い合わせ・申込み先＞ 安城市保健センター 電話 76-1133

平日午前8時30分～午後5時15分