

# 食育メイト養成講座（2期）受講者募集



申込受付期間：令和3年9月17日（金）～10月1日（金）  
定員：12名（定員を超えた場合は抽選）  
受講費：1,200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が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所定の時間（20時間）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よう、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。

### ○「お父さんと子どもの料理教室」

小学生と父親で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18日(月) 9:30~14:45	11月1日(月) 9:30~14:45	11月15日(月) 9:30~14:45	11月29日(月) 9:30~14:45
食育メイトとは 調理の基本 低栄養について	子どもの食事、3色分け 食品衛生について	生活習慣病予防 運動実習	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 FAX 77-1103

平日午前8時30分～午後5時15分（電話またはFAXでお申込みください。）