

令和6年度 食生活講座カリキュラム

| 時間 | 第1回 8月30日(金) | 第2回 9月25日(水) | 第3回 10月25日(金) | 第4回 11月19日(火) | 第5回 12月20日(金) |
|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 9:30~ | 開講式 オリエンテーション | 飯豊町の健康課題を知ろう | こころとからだの健康づくり | 年代別食育について | バランスのとれた食事と 献立の立て方 |
| 10:00~ | 期待される食生活改善推進員の活動について (会長・栄養士) | ~健康日本21とは~ (保健師) | (保健師) | (栄養士) | グループワーク (栄養士) |
| 10:30~ | | | | | |
| 11:00~ | 栄養・調理の基礎知識 (栄養士) | 《調理実習・試食》 生活習慣病予防食 (栄養士) | 《調理実習・試食》 単身者のバランス食 (栄養士) | 《調理実習・試食》 幼児期の食事 (栄養士) | 《調理実習・試食》 高齢者の低栄養予防食 (栄養士) |
| 11:30~ | | | | | |
| 12:00~ | 昼食・休憩 | 休憩 | 休憩 | 休憩 | 休憩 |
| 12:30~ | | | | | |
| 12:45~ | | | | | |
| 13:00~ | 国民の健康状態と 生活習慣病予防 (置賜保健所) | 食事バランスガイドの活用 (栄養士) | 食品衛生と食環境保全 (置賜保健所) | 食品成分表の使い方 (栄養士) | これからの活動について (会長) |
| 13:30~ | | | | | 委嘱状交付式 閉講式 |
| 14:00~ | | | | | |
| 14:30~ 15:00 | 運動で健康づくり (キララ) | 運動で健康づくり (キララ) | 運動で健康づくり (キララ) | 運動で健康づくり (キララ) | |

持ち物
 食材費2,000円
 アンケート
 筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具