

令和4年度 白川町ヘルスマイト教室日程（案）

	日 程	内 容
第1回	9月1日（木） 午前9時半～正午	★★ 開講式・オリエンテーション ★★ 学習 食生活改善推進員について 「健康日本21」と食生活について バランス食を学ぼう
第2回	9月22日（木） 午前9時半～ 午後2時頃	調理実習（食改さんと一緒に） 学習 食品衛生と食中毒予防について、食品表示について 年代別の食生活について
第3回	10月20日（木） 午前9時半～ 午後2時頃	調理実習（食改さんと一緒に） 学習 バランスを考えた献立づくりの基礎 （栄養素について、食品成分表の使い方、栄養計算）
第4回	12月15日（木） 午前9時半～正午	★★ 修了式 ★★ レシピを紹介しよう まとめ・今後の活動について

☆新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止することがあります。

また、日程、内容を変更することがあります。ご了承ください。

~~~~ 食生活改善推進協議会の活動 ~~~~~

《中学校での食育講座》



《レシピの開発》



ヘルスマイト教室を終了して、食改として  
楽しみながら活動しましょう！！  
あなたの参加をお待ちしています。