

# 「げんきの学校」にあそびにきませんか？！



食を学ぶということは、子どもの心や五感に影響を与え、体や命のことを考える力や思いやりなど、さまざまな能力を引き出すといわれています。

そこで「げんきの学校」では、地域のいろいろな専門家を招いて、おやごさんやお子さんたちと一緒に、楽しみながら、「げんき」になれる、ごはんのお勉強をします。

**食育って...？  
本当に必要なの？  
何歳から始めれば？**

子どもの時の食体験は、大人になってからの「人格形成」や「健康」に大きく関わると言われています。  
2・3歳からはじめるといいですよ！

**工夫しているつもり  
だけど…  
何からやればいいのか？  
誰に相談したら？**

体験を中心とした、地域の専門家？！とつくる「げんきの学校」に参加しませんか？  
携帯のママコミュニティもありますよ

さらに、携帯電話やインターネットから参加できるコミュニティなどを活用して、いろんな世代のお母さんたちが情報交換をしたり、悩みを相談できる場所や、お子さん達が学んだことを表現できるような場所も用意しています。

「ちょっと息抜き」や「楽しい時間」を体験しに、**げんきの学校**にあそびにきませんか？！



## 「元氣をつくる食事のしかた」試食講習会

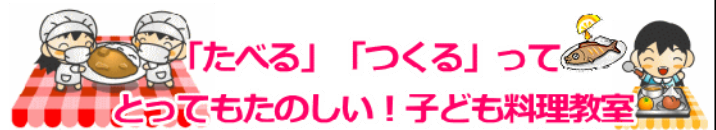
食習慣の変化で日本人が起こした変化とは？

今、必要な食生活って？

テレビでおなじみの**食文化研究家永山久夫先生**のお話を伺いながら『大人のソナタ』や『世界不思議発見！』で紹介された焼き味噌を雑穀のお弁当とめし上がっていただきます。

永山久夫先生の公式ホームページ

<http://100sai.jp/home.html>



## 子ども料理体験教室

～4歳から10歳程度のお子さん対象の料理教室です。～

**「じぶんでつくとおいしいよ！」**

「おこめ編」新米って、ホントおいしい！

「おやさい編」野菜のいのち、いただきま～す

「おさかな編」志摩直送！新鮮お魚を美味しく食べよう

お子さんが、手でさわって、匂いを感じて音を聴いて、自分で何かを作っていくことで、食べることの楽しさや感謝の気持ちなどを学ぶことができます。

津市食生活改善推進協議会さんや志摩のおかみさん達の集まり『志摩いそぶえ会』のみなさんに教わります。

おともだちと一緒に、ぜひ参加してね！

**詳しくは  
ウラ面を！**

主催：三重大学リサーチセンター・津市

共催：津市教育委員会・津市食生活改善推進協議会・志摩いそぶえ会

共催・協賛：JA 津安芸

※ 当日は、エプロンをご用意ください。お持ちでない方は、汚れてもいいように着替えをお持ちください。

※ 下記の講座は複数受講いただけます。(1講座単位でも受講可能です。)

1時限目	<p>9月29日(火) 11:00-13:00 (受付10:30)</p> <p>「食を体験することの大切さ」レシピ付試食講習会</p> <p>対象：一般(お子さまをお持ちの親御さん) 募集人数：25名 会場：津市大門料亭 「茂波」</p> <p>参加費：1,200円 ※お子様連れの方はご相談ください。</p>
2時限目	<p>10月17日(土) 10:00-13:00 (受付9:30)</p> <p>こども料理体験教室「じぶんでつくとおいしいよ! おこめ編」</p> <p>対象：4歳~10歳程度のお子様(保護者の方) 募集人数：24名</p> <p>会場：津市中央保健センター 栄養指導室(津リージョンプラザ2階) 参加費：1,500円</p>
3時限目	<p>10月18日(日) 10:00-13:00 (受付9:30)</p> <p>こども料理体験教室「じぶんでつくとおいしいよ! おやさい編」</p> <p>対象：4歳~10歳程度のお子様(保護者の方) 募集人数：24名</p> <p>会場：津市中央保健センター 栄養指導室(津リージョンプラザ2階) 参加費：1,500円</p>
4時限目	<p>10月24日(土) 11:00-13:00(受付10:30)</p> <p>「元気をつくる食事の仕方」試食講習会</p> <p>対象：一般 募集人数：65名 会場：橋北公民館 研修室A(アストプラザ4階)</p> <p>参加費：1,500円 ※お車は旧橋北公民館跡地に駐車いただけます。</p>
5時限目	<p>11月8日(日) 10:00-13:00(受付9:30)</p> <p>こども料理体験教室「じぶんでつくとおいしいよ! おさかな編」</p> <p>対象：4歳~10歳程度のお子様(保護者の方) 募集人数：24名</p> <p>会場：津市中央保健センター 栄養指導室(津リージョンプラザ2階) 参加費：2,000円</p>
<p>お電話：059-271-9028 FAX：059-229-3334</p> <p>メール：<a href="mailto:areainfo.rcenter@mie-u.ac.jp">areainfo.rcenter@mie-u.ac.jp</a></p> <p>ハガキ：〒514-8611 津市西丸之内23番1号 津市役所「こども総合支援室宛」</p> <p>住所・氏名・電話等連絡先をお知らせ下さい。</p> <p>受講料は当日徴収させていただきます。当日キャンセルの場合には材料費を後日いただく場合がありますのでご了承下さい。</p>	

～ 受講申込み ～

( FAX 059-229-3334 )  
津市こども総合支援室宛

参加者氏名	保護者	*料理体験教室の場合 保護者参加 あり・なし
	子ども	(男・女、才) (男・女、才)
連絡先	住所	
	電話/FAX	電話 FAX
	メール	
受講講座 (希望される講座に○を ふってください。)	・1限目	「食を体験することの大切さ」レシピ付試食講習会
	・2限目	「じぶんでつくとおいしいよ! おこめ編」
	・3限目	「じぶんでつくとおいしいよ! おやさい編」
	・4限目	「元気をつくる食事の仕方」試食講習会
	・5限目	「じぶんでつくとおいしいよ! おさかな編」