

講演会

テーマ

～若さを保つ食事法～
若く見られる人は本当に若い!

講師： 廣田 孝子さん 京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 教授



若い身体や心を保つためにどのような食生活を送ればいいのかなどについて、医学や栄養学のデータを基に、わかりやすくお話していただきます。

時間 13:30～15:00

申込 平成28年1月4日(月) 午前9時から
平成28年2月9日(火) 午後5時30分まで受付。
電話またはFAXにて、「参加者氏名」「住所」「連絡先」を事務局(表面)まで申し込みください。
先着130名。

※保育・手話通訳を希望の場合は、申し込みの際にその旨をお伝えください。
保育先着10名(保育対象：4ヶ月以上の就学前児)

子どものコーナー

- ・お母さんのお腹の中からはじまる食育
- ・魚釣りゲーム
- ・中学生、高校生による絵本のよみかたり
- ・小学生お弁当コンテスト表彰式 11:00～
- ・豆クリップ作り、しかけクイズ
- ・食育人形劇「枚方の伝統野菜をまなぶ」

出展団体(50音・アルファベット順)

インド料理MILAN、栄養アドバイザー「萌」、大阪ガス(株)
おおさかパルコープ枚方まちづくり連絡協議会、大阪府助産師会枚方班、恩地食品(株)
樟葉宮表参道商店会、くらわんか餅NAOKI、(株)大黒屋、枚方市、枚方市教育委員会
枚方市健康づくり食生活改善協議会、枚方市健康リーダー会、枚方市立小学校栄養教諭
枚方市私立保育園連盟、枚方市幼稚園園長会、枚方市農業研究会、枚方市PTA協議会
枚方市保健所公衆衛生協力会、ひらかた・にじ福祉工場、枚方よみかたりキャラバン隊
フジパン(株)、JA北河内、MOAインターナショナル枚方、NPO法人ふれあいネットひらかた

食育体験・啓発コーナー

- ・親子で簡単クッキング
①11:00～ ②13:00～ 当日先着各50名
- ・親子和菓子作り体験教室(要事前申込)
①10:00～ ②13:00～ 先着各小学生と保護者9組(18人)
申込：平成28年1月6日(水)10時から電話にて受付
枚方市保健所公衆衛生協力会事務局へ
電話：844-3721(平日10:00～16:00)
- ・「よくかんで健康かむ come 噛ミング30」
- ・「もっと食べ物を知ろう!」
- ・「みんなで笑って食べよう」ギョウザのストラップを作ろう
- ・元気の出る食卓～美しい生活をしよう～
- ・食育お話タイム・食育クイズラリー

食育活動の展示コーナー

- ・保育所(園)、幼稚園、小学校等での食育の取組みを展示します。

伝統食・地産地消のコーナー

- ・手作り味噌を使った味噌汁の試食&味噌作り講習会(実演)
試食①11:00～ ②12:30～ 実演①11:45～ ②13:15～
整理券配布①10:40～ ②12:00～
- ・乳和食の「枚方の伝統食 ごんぼ汁」の試食11:00～12:00
整理券配布 10:30～
※試食は無料。当日試食用の整理券を配布します。試食の数には限りがあります。
- ・地元農産物、米の販売