

家庭の食育 食文化を考えよう

バランスの良い食事は、健康・長寿…そして家庭の“和”のために大切です。
でも、具体的にはどんなところでしょう…？
昔ながらの料理をみんなで学び、そして実際に作って食べてみましょう。

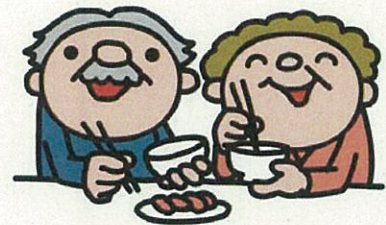
第1回：座学 / 食の大切さを学ぼう。

日時 1月30日（水）13：30～15：00

場所 岩手県立大学アイーナキャンパス 学習室1（7階）

昔の料理は、栄養面でも理にかなっていた！？

伝統の食文化（行事食、郷土料理）を学んで、今日から長寿を目指しませんか？



第2回：調理実習 / 行事食を作ってみよう。

日時 2月17日（日）9：30～12：00

場所 アイーナ 調理実習室（6階）

実践！伝統のひな祭りの料理。“手軽に”つくってみましょう。
そして3月3日、ご自宅で作ってみる…のはいかがでしょう？

講師 梅津 末子先生 （料理研究家、環境と食を考える会「駒草」会長）
テレビの料理番組などでおなじみです。

参加費 1,500円（材料代含む）

テキストとして、岩手版食事バランスガイドつきです！⇒

※2回セットでお申込ください。



岩手県立大学アイーナキャンパス事務室（いわて県民情報交流センター アイーナ7階）

TEL 019-606-1770 / FAX 019-606-1771 / E-mail aaina@ipu-office.iwate-pu.ac.jp

お名前			
住所			
TEL		FAX	

ご記入いただいた情報は、講座運営やご案内にのみ使用いたします。

