

## 2

## 親子食育講座

実施主体

精華女子短期大学  
(食物栄養専攻)

連携機関

公益社団法人日本フードスペシャリスト協会

## ●目的

広く市民に食育を啓発し、食育の実践を推進する。お弁当作りを通して食事バランス・食の大切さを理解していただく。

## ●活動内容

- ・実施時期 平成28年8月9日(火) 10:00~14:00
- ・実施場所 精華女子短期大学 101実習室
- ・対象者, 参加人数 親子9組22名 年齢層: 5歳1名、6歳4名、7歳3名、9歳1名  
10歳4名、11歳1名、30~40代8名

## ・実施内容

平成28年8月9日(火)10:00より、本学にて公益社団法人日本フードスペシャリスト協会後援のもと親子食育講座を開催しました。当日は、子どもの食事に関心を持つ9組22名の親子にご参加いただきました。教員が、野菜クイズ、野菜を使用したお弁当作りのポイント等を概説しデモンストレーション後、実際に親子で調理実習、試食を行いました。お弁当作りを通して食事バランス、食の大切さを理解してもらうことを目的と致しました。

取組の内容



## ●活動の成果・効果

アンケート結果より:「親子でお弁当作りをするという体験が出来て、とても良かった。これを機会にさらに食に興味を持ちたい。」食育啓発、食育の実践の良い機会となった。

## ●課題、今後の展望

この講座を通して食と健康に興味を持ち、よりよい食生活を過ごしていただけることを願います。今後も、このようなきっかけを提供できればと思っています。

## 団体の紹介や食育に関するPRなど

精華女子短期大学 食物栄養専攻 親子食育講座では、お弁当作りを通して、栄養・食事バランスなど、食生活の改善、食育の推進に取り組んでいます。精華女子短期大学のホームページより申し込みが出来ますので、ぜひご参加下さい。

記入者(所属)  
(連絡先)

精華女子短期大学 食物栄養専攻  
TEL 092-591-6331 / fax 092-592-3591  
E-mail [han@seika.ac.jp](mailto:han@seika.ac.jp)