

令和6年度 食生活講座カリキュラム

時間	第1回 8月30日(金)	第2回 9月25日(水)	第3回 10月25日(金)	第4回 11月19日(火)	第5回 12月20日(金)
9:30~	開講式 オリエンテーション	飯豊町の健康課題を知ろう	こころとからだの健康づくり	年代別食育について	バランスのとれた食事と 献立の立て方
10:00~	期待される食生活改善推進員の活動について	~健康日本21とは~	(保健師)	(栄養士)	グループワーク
10:30~	(会長・栄養士)				(栄養士)
11:00~	栄養・調理の基礎知識	《調理実習・試食》	《調理実習・試食》	《調理実習・試食》	《調理実習・試食》
11:30~	(栄養士)	生活習慣病予防食	単身者のバランス食	幼児期の食事	高齢者の低栄養予防食
12:00~		(栄養士)	(栄養士)	(栄養士)	(栄養士)
12:30~	昼食・休憩				
12:45~		休憩	休憩	休憩	休憩
13:00~					これからの活動について
13:30~	国民の健康状態と 生活習慣病予防	食事バランスガイドの活用	食品衛生と食環境保全	食品成分表の使い方	(会長)
14:00~	(置賜保健所)	(栄養士)	(置賜保健所)	(栄養士)	委嘱状交付式 閉講式
14:30~ 15:00	運動で健康づくり (キララ)	運動で健康づくり (キララ)	運動で健康づくり (キララ)	運動で健康づくり (キララ)	

持ち物
 食材費2,000円
 アンケート
 筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具
 運動できる服装

ファイル、筆記用具