

11月2日(土)

講 義

今日から役立つ食育講座

講義 10:00～12:00

「カラダとココロの健康ごはん ～スマートミール（健康な食事・食環境）を活用して～」

講師：食と健康学類 准教授 杉村 留美子

スマートミールとは健康を手助けする栄養バランスのとれた食事の通称です。昨年度、このスマートミールを提供する店舗を認証する新しい制度が始まりました。「食事をおいしく、バランスよく、主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩」として設定されたスマートミール基準に沿って、毎日の食事を見直してみませんか。今日からできる食生活の改善についてお話しします。スマートミールのお弁当付きの講座です。



対 象：小学5年生～一般

受 講 料：2,000円

申込締切：10月11日（金）

※受講料にお弁当が含まれます。

定員
30名

