



あやちゃん健康ポイント対象事業

今年は親子の  
食育教室★

参加者  
募集!



# 親子クッキング



新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度は調理実習・会食を実施いたしません。  
栄養士や食生活改善推進員の楽しいお話やクイズで、一緒に楽しく「食」について学びましょう!



## 「大豆はかせになろう！」 9月6日(日) (申込受付: 8月7日~)

大豆にはすごい力がたくさんつまっています。そんな大豆の「栄養」のことや「変身(大豆製品)」について楽しいお話やペープサートで紹介します。

## 「うまみのヒミツ」 10月25日(日) (申込受付: 9月28日~)

どうして「おいしい」と感じるのでしょうか。甘・酸・塩・苦・うま味の基本の五味の話から、うま味の正体について探ります。出汁の飲み比べあり。

## 「きせつのごちそう」 11月23日(月・祝) (申込受付: 10月26日~)

日本には四季があり、様々な年中行事があります。「食」を通じて、季節や日本の風習を感じることもありますね。そんな「行事食」や「食べ物の旬」を知り、日々の食事を味わいましょう。



## 「保存食のふしぎ」 12月20日(日) (申込受付: 11月24日~)

どうして食べ物は腐ってしまうのでしょうか。冷蔵庫のない時代から、昔の人はいろいろな方法で食べ物を保存していました。食品ロスが問題視されている現代、食べ物を長く保存する技についてお話します。

- 時間: 9:45~11:00 (受付 9:30~)
- 会場: 綾部市保健福祉センター(青野町)
- 対象: 5歳~小学6年生のお子さんと保護者
- 定員: 各回5組の家族
- 参加料: 無料。
- 申し込み: 各回実施日の約1か月前から申し込みを受け付けます。  
先着順ですので、お早めにお申し込みください。
- 備考: 5歳未満のお子さんは保育をします。希望する方は申し込みの際にお申し出ください。  
感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いいたします。  
実施については、検温、手指消毒等の感染症対策をとります。  
一部内容を変更することがあります、予めご了承ください。



<申し込み>

綾部市保健推進課(綾部市保健福祉センター内)  
TEL 42-0111 FAX 42-5488  
協力 綾部市食生活改善推進員協議会

本事業は令和2年度食料産業・6次産業化交付金を活用しています。