

## 小学生・中学生のみなさんへ

第26回「子ども自身がリーダーになる食事づくりセミナー」のお知らせ

# ハート♡を食事でプレゼント！

このセミナーでは、「3・1・2弁当箱法」という秘密のアイデアを通して、食べる人の心と体にぴったりあったお弁当をつくります。食べる人のリクエストに応じた朝食や、ちょっとごちそうの夕食も、あなたが中心になってつくります。一人ひとりが“食事づくりの名人”になり、あなたのハート（気持ち）を周りの人に食事でプレゼントしませんか？

会場となる「みなみかぜ地域交流センター」に集まってこられるお年寄りの方々から、お話を聞き、どんな食事を食べてみたいかをいっしょに考えます。また、地域でとれる季節の食材やむだのない食材の使い方などについて、お年寄りからたくさんの知恵（ヒント）をもらい、それらをいかした献立を考え、調理します。そして最後に「あなたがつくった食事（お弁当）をプレゼント」します。

1 参加者 小学校3年生～中学生 20名

2 日時 2010年8月4日（水）～6日（金） 2泊3日

3 会場 社会福祉法人「健友会」地域交流センター みなみかぜ  
〒350-0807 埼玉県川越市大字吉田204-2（東武東上線鶴ヶ島駅下車徒歩15分）

### 4 日程表

#### 8月4日（水）

10時30分 集合

午前 開校式他

昼食 （お楽しみ！）

午後 食事づくり学習①、お年寄りといっしょにおやつ、夕食づくり

夜9時 お休みタイム

#### 8月5日（木）

朝6時 起床

午前 朝食づくり、食事づくり学習②、ぴったり弁当づくり！

昼食 自分でつめたお弁当

午後 お年寄りにプレゼントするお弁当の計画、夕食づくり

夜9時 お休みタイム

#### 8月6日（金）

朝6時 起床

午前 朝食づくり、プレゼントするお弁当づくり

昼食 お年寄りをおむかえして、お弁当でパーティー！

午後 閉校式

## ここからはお家の人と読んでね

このセミナーは食を通して「生きる力」の基礎となる「食事づくり」を体験的に学ぼうというセミナーです。1日目の昼から3日目の昼までの食事を通して、自ら考え行動して食事づくりを学びます。プログラムは、管理栄養士・教師・福祉の専門家など、食育のベテランチームが担当いたします。

### 5 主 催 NPO 法人 食生態学実践フォーラム（理事長 足立己幸）

事務局 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-6-10 コーポ小野 202

TEL・FAX：03-5925-3780 E-mail：forum0314@angel.ocn.ne.jp

### 6 共 催 社会福祉法人「健友会」地域交流センター みなみかぜ

みなみかぜ 研修センター

### 7 申込方法

NPO 法人 食生態学実践フォーラム事務局まで、別紙の申し込み用紙にご記入のうえ、FAX 又は E-mail にてご連絡ください。グループで参加の場合は、まとめて受け付けます。尚、ここでご記入いただいた個人情報につきましては当フォーラムにおいて管理し、本セミナー以外には使用いたしません。

ただし、写真などを HP 等で使わせていただく場合がございますのでご了承下さい。

### 8 参加費 会員のお子様 1 万 2 千円 非会員のお子様 1 万 6 千円

参加費には、宿泊費、食費、教材費、保険料等を含みます。現地までの交通費は含まれません。

また、会場の近隣にお住まいで宿泊をされない場合には、6 千円（会員）、8 千円（非会員）となります。

申し込みをされた方には、振込先等、詳細をお知らせいたします。また、お振り込みをいただいた方から順次参加を確認し、定員になり次第、締め切らせていただきます。

### 9 参加方法

#### ① 宿 泊 型

2泊3日で終日、お子様をお預かり致します。

#### ② 通 い 型

3日間全てに参加して頂きます。朝食づくりから夕食の片づけ、次の日の準備など1日の日程が終了して帰宅となります。

朝の集合は6時40分、毎日の解散は20時を予定しております。保護者の皆さまの送迎をお願いすることとなります。

NPO 法人 食生態学実践フォーラム

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-6-10 コーポ小野 202

FAX : 03-5925-3780

E-mail :

第26回子ども自身がリーダーになる食事づくりセミナー

「ハート♡を食事でプレゼント！」

申込用紙

第26回子ども自身がリーダーになる食事づくりセミナーに参加します

食生態学実践フォーラム  正会員のお子様  賛助会員のお子様  非会員のお子様  
さらに  健友会会員

宿泊型

通い型

個人

グループ(一人ひとりの氏名のみを下記に記入してください。

連絡先をいただいた代表の方に後ほど全員分の申込書類を郵送致します。)

氏名(フリガナ)

性別

学校名

学年

生年月日

保護者氏名(フリガナ)

連絡先住所 〒

TEL

FAX

E-mail

緊急連絡先