

08 きほんの献立練習 ～シンプルな献立法～

申込締切

8/28

木

講師 角南 祐子 (短期大学部講師)

講座日時 木曜日 (全1回) 11:00～12:30 【90分】

定員 20名

受講料 ≪一般≫2,000円 ≪在学生≫1,000円

持ち物 筆記用具



開催日

①9月11日(木) きほんの献立練習
ワークシートに取り組む時間も設けながら、分かり易くご説明します。

講師プロフィール

順天堂大学大学院修士課程 (健康科学) 修了後、助手・助教としての大学勤務および、他大学での非常勤講師を経て、現在、東京家政大学短期大学部講師として勤務。

現場栄養士での勤務経験を活かし、現場に沿った講義や実習を通じて、社会で活躍できる栄養士・管理栄養士を輩出すべく、効果的な学習方法等について研究。

主な社会活動として、東京都保育士キャリアアップ研修の食育分野について講師を務める。

講座内容

「この食品を食べれば健康になる」という食品はありません。反対に「この食品を食べたら不健康になる」という食品也没有。様々な食品をバランスよく、楽しく食べることが、体にも心にも一番なのです。

「毎日の献立を考えるだけでも億劫なのに、栄養バランスの整った献立を考えるなんて面倒だわ。」と思われる方も多いと思います。そこで、この講座では、献立を立てるための簡単ルールや目安を学び、ご家庭で実践できるような、シンプルな献立法についてお話をさせていただきます。

