

やってみよう！

託児あり

「3・1・2弁当箱法」

講習会



お弁当箱への盛り付け実習 試食付き

(こちらで用意したご飯、おかずを盛り付ける実習です。)

自分や家族にちょうどいい、1食の量と内容は？

どなたでも簡単に実践できる「3・1・2弁当箱法」を通して、適量でバランスのとれた1食を食べる体験をしてみましょう。

お弁当づくりだけでなく、日々の食生活に役立つ内容です。

平成 28 年

2月24日（水）午前 10 時から（受付 9：45～）
午後 1 時頃まで



講師：薄金孝子先生（NPO 法人食生態学実践フォーラム理事・管理栄養士）

【場所】 逗子市保健センター2階 栄養・健康教育室

【対象】 市民（＊毎日のお弁当作りで悩みの方、大歓迎！！）

【定員】 先着 24 人

【費用】 400 円程度（食材費）

【持物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

【お申し込み】

2月1日(月)9時～15日(月)までに、電話・FAX・Eメールで、又は直接国保健康課健康係へ。

FAX・Eメールで申し込む場合は、「3・1・2弁当箱法講習会」と明記し、

①住所、②氏名(フリガナ)、③生年月日、④電話番号を記載してください。

※託児(3か月～未就学児)希望の方は、上記に加え、お子さまの氏名と生年月日を記載し、2月10日(水)までにお申し込みください。



【問い合わせ】 逗子市福祉部国保健康課健康係

電話：046-873-1111(内線 241) FAX：046-873-4520 Email：kenkou@city.zushi.kanagawa.jp

「3・1・2弁当箱法」とは

「3・1・2弁当箱法」は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、誰でも理解し、実行しやすいように研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。

食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3:1:2の割合(体積比、表面からみると面積比)でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。

日本の食生活の歴史の中で育ってきた食事づくり法の知恵の一つ、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」と栄養学等による「食事量や栄養素のバランス」の研究成果を、地域やくらしを活かした食事・食生活を重視する「食生態学の枠組み」で統合した、あたらしい発想のものさしです。

引用:NPO 法人食生態学実践フォーラムホームページより(2014.12.16 アクセス) <http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>



■昨年度ご参加された方の声■

- ・お弁当は主菜ばかり考えて量も多く、副菜が少な目だったのですが、逆だったのが目からウロコでした。
- ・お弁当箱はいつも適当に選んでいましたが、今回のお話を聞いて、自分にあったお弁当箱選びからやり直したいと思いました。
- ・実際にお弁当箱に詰めて、食べてみて主食・主菜・副菜のバランスを覚えたので、毎日のお弁当作りに役立てたいと思いました。



返子市食育推進キャラクター
しらわかちゃん

会場のご案内 返子市保健センター

住所：返子市池子字棧敷戸 1892-6

電話：046-873-8333



このまま送信してください。

FAX申込書 返子市福祉部国保健康課健康係あて 送信先046-873-4520

住所

(フリガナ)

氏名

電話番号

生年月日

年

月

日

託児をご希望される方は、下記もご記入ください。 託児申し込み締切:2月10日(水)

(フリガナ) お子さんの名前	性別	生年月日	(フリガナ) お子さまの名前	性別	生年月日
	男・女	年 月 日		男・女	年 月 日

ご記入いただいた個人情報は、この講座の開催に必要な場合にのみ使わせていただくこととし、目的外使用、第三者への提供はいたしません。