



川村学園女子大学ニュース

No.2016-13

2016年10月10日

報道機関各位

川村学園女子大学 生活文化学科

親子で学ぶ『おかずバランス』教室 開催！

千葉県が推奨する『グーパー食生活』は、健康のためのおかずバランスを、自分の手を使うことで、子どもから大人まで誰にでも理解しやすいようにつくられたものです。そして、子どもたちが自分の健康を食生活で守る方法が身につくように、実践できる機会として親子教室を企画しました。

1食分のおかずの量は、主菜が握ったグーの大きさに厚さ2cmくらいであり、副菜は大きく広げたパーに山盛りを目安にすると、バランスがとれます。そこで、子どもたちに自分のグーとパーに相当する紙皿を選んでもらいます。そして、用意した肉や魚などの主菜と副菜から親子でバランスよくおかずを選びます。これを炊きたてのごはんと地元の野菜がたっぷり入ったお味噌汁とともに試食します。

開催日時：10月29日（土） 第1回 10:30～12:00 第2回 13:30～15:00

場所：川村学園女子大学 我孫子キャンパス 14号館

申込方法：FAXまたはメールに、①氏名（ふりがな）お二人分 ②住所③電話番号
④希望時間帯（第1回目 or 第2回目、どちらでも可）をご記入の上、
下記宛先へお申し込みください。

申込先：川村学園女子大学 生活文化学科

FAX：04-7183-7085

Eメール：seikatsubunka@kgwu.ac.jp

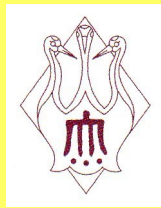
申込締切：平成28年10月15日（土）

申込結果は、10月20日までに、FAXまたはメールでご連絡します。

後援：（一社）全国栄養士養成施設協会

この件に関するお問い合わせは 生活文化学科 担当：大坂 電話 04-7183-7085
又は事務部 熊谷・戸田 電話 04-7183-0111 までご連絡ください。

食べて確認！！



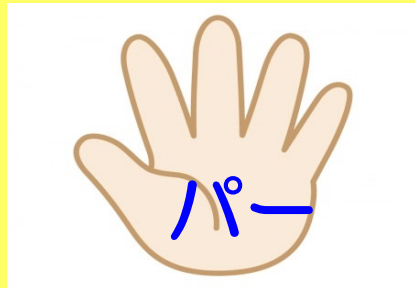
参加費無料 各回先着20組

親子で学ぶ『おかずバランス』



ゲー

と



パー

で

金メダル

主菜

肉・魚・卵
大豆など



副菜

野菜・きのこ
海藻など

千葉県が推奨する『ゲー・パー食生活』は、おかずバランスをわかりやすくしたもの。オーダーメイドのバランスグッズを使って、おかずバランスを確かめ、実際に食べてみましょう！

◎会場 川村学園女子大学 我孫子キャンパス 14号館 4F 調理室

◎開催日時 10月29日(土) 第1回 10:30~12:00 第2回 13:30~15:00

◎申込方法 FAXまたはメールに、

- ①氏名(ふりがな)お二人分 ②住所
- ③電話番号 ④希望時間帯(第1回目or第2回目、どちらでも可)をご記入の上、下記宛先へお申し込みください。

◎申込先 川村学園女子大学 生活文化学科

FAX 04-7183-7085

Eメール seikatsubunka@kgwu.ac.jp

◎申込締切 平成28年10月15日(土)

◎申込結果は、10月20日までに、FAXまたはメールでご連絡します。

◎お問合せ 04-7183-7085(生活文化学科)

◎アクセス



※ 学内駐車場・駐輪場あり

主催：川村学園女子大学

後援：(一社)全国栄養士養成施設協会

食べて確かめよう！

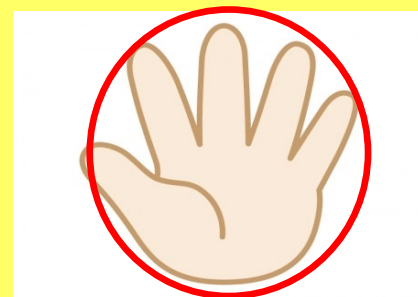
不足しがちな野菜・海藻・キノコなどを
おいしく、上手に食べて、おかずバランスを
整えましょう。

グーのお皿

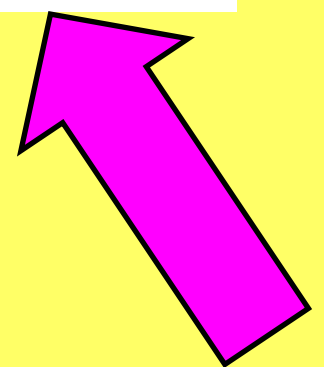
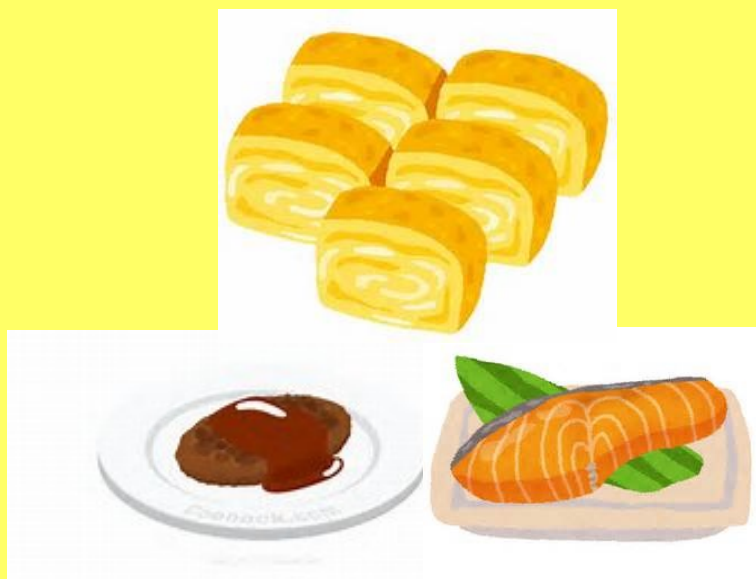


主菜

パーのお皿



副菜



このイラスト
ファイルを
プレゼント！