

## 「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

# 第14回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

前回、学習予定であった、料理（主食、主菜、副菜）と食品、栄養素のつながりについて、「実物大料理(食品)カード」を活用しながら学びあいましょう。さかなパワーを最大に活かす食事づくりの基礎知識の再確認です。このことは、栄養面のバランスだけでなく、旬や彩り、味わいなど、食事の多様なバランスに配慮することや、食べるの気持ちに寄り添ったに食事作りにもつながっていくと思います。

1. 開催日時 平成25年6月14日（金） 10:00～13:00  
15分前から受付いたします。
2. 場 所 豊海おさかなミュージアム  
〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル2階（郵便局のあるビルです）
3. 内 容 ①講義 「主食・主菜・副菜」と食品、栄養素のつながり  
②実習 つば抜きしたあじを主菜にした食事作り
4. 講 師 豊海おさかなミュージアム管理栄養士・さかな丸ごと食育専門講師  
高橋 千恵子 氏
5. 参加費 無料
6. 持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、三角巾（バンダナ）、スリッパ  
※以前当セミナーに参加された方は、「さかな丸ごと探検ノート」と「さかな丸ごと食育サポーターカード」をご持参ください。
7. 申込方法 申込書に記入の上、下記宛にFAXまたはメールで送ってください。  
電話でも受付いたします。 ※申込書受取後、ご連絡をいたします。

\* 参加した人は、NPO法人食生態学実践フォーラムと東京水産振興会がすすめている「さかな丸ごと食育サポーター」の受講カードを受けとることができます。  
「さかな丸ごと食育サポーター」となって、身近な人に、探検・発見したさかなパワーを伝えてください！

お問合せ・申込先

一般財団法人 東京水産振興会(担当 木村)

TEL:03-3533-8111

FAX:03-3533-8116

✉アドレス:kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp

とよみ しょくいく  
「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー  
第14回さかなパワーをまるごといかした食事づくり

開催日時 平成25年6月14日(金) 10:00～13:00

氏名 (ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_  
(ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_  
(ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_

※ふりがな・性別・職業もご記入ください

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

※記載頂いた情報はセミナー以外の目的で使用することはありません。

お問合せ・申込先・アクセス

一般財団法人 東京水産振興会 振興部(担当 木村)  
TEL:03-3533-8111 / FAX:03-3533-8116  
E-mail:kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp  
〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階  
HP:http://www.suisan-shinkou.or.jp/



## 「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

# 第14回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

前回、学習予定であった、料理（主食、主菜、副菜）と食品、栄養素のつながりについて、「実物大料理(食品)カード」を活用しながら学びあいましょう。さかなパワーを最大に活かす食事づくりの基礎知識の再確認です。このことは、栄養面のバランスだけでなく、旬や彩り、味わいなど、食事の多様なバランスに配慮することや、食べるの気持ちに寄り添ったに食事作りにもつながっていくと思います。

1. 開催日時 平成25年6月11日(火) 10:00~13:00  
15分前から受付いたします。
2. 場 所 豊海おさかなミュージアム  
〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル2階（郵便局のあるビルです）
3. 内 容 ①講義 「主食・主菜・副菜」と食品、栄養素のつながり  
②実習 つば抜きしたあじを主菜にした食事作り
4. 講 師 豊海おさかなミュージアム管理栄養士・さかな丸ごと食育専門講師  
高橋 千恵子 氏
5. 参加費 無料
6. 持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、三角巾（バンダナ）、スリッパ  
※以前当セミナーに参加された方は、「さかな丸ごと探検ノート」と「さかな丸ごと食育サポーターカード」をご持参ください。
7. 申込方法 皆様、既に申込み済みですので、申込書の送付は必要ございません。

\* 参加した人は、NPO法人食生態学実践フォーラムと東京水産振興会がすすめている「さかな丸ごと食育サポーター」の受講カードを受けとることができます。  
「さかな丸ごと食育サポーター」となって、身近な人に、探検・発見したさかなパワーを伝えてください！

お問合せ・申込先

一般財団法人 東京水産振興会(担当 木村)

TEL:03-3533-8111

FAX:03-3533-8116

✉アドレス:kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp

とよみ しょくいく  
「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー  
第14回さかなパワーをまるごといかした食事づくり

開催日時 平成25年6月11日(火) 10:00~13:00

氏名 (ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_  
(ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_  
(ふりがな・性別・職業 )  
\_\_\_\_\_

※ふりがな・性別・職業もご記入ください

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

※記載頂いた情報はセミナー以外の目的で使用することはありません。

お問合せ・申込先・アクセス

一般財団法人 東京水産振興会 振興部(担当 木村)  
TEL:03-3533-8111 / FAX:03-3533-8116  
E-mail:kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp  
〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階  
HP:http://www.suisan-shinkou.or.jp/

