

「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

第18回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

「豊海おさかなミュージアム食育セミナー」では、さかなの良さを存分に引き出した食事作りをしていくために毎回皆さんと確認しながらすすめてきました。今回は、今まで確認してきたさかなの良さ（さかなが持つすばらしい栄養やおいしさ、さかなを食べることで気づく食生活の考え方など）を皆さんから友達や子どもを含めた地域の若い人たちに伝えていくことについて考えたいと思います。どんな方法で伝えることができるかしら？何を伝えたい？なぜ必要？一緒に考えてみましょう。

1. 開催日時 平成25年11月12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 さかなの良さを伝えていくために
②実習 「食事づくりの循環図」にそった食事づくり実習
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-tyfish@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18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11月12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/



「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

第18回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

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11月8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 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18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11月8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/

