

「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

第21回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

弁当箱をものさしに活用すると、量(エネルギー量)も、質(各栄養素のバランス)も、食べる人にぴったりの食事が簡単に用意できちゃいます！
決められた約束ごとは、たったの5つ？

今回は“メジャコン”が、5つのルールを歌って踊りながら説明してくれます。

“メジャコン”って誰？ どうぞお楽しみに！！



- 開催日時 平成26年2月14日(金) 10:00~13:00
15分前から受付いたします。
- 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)
- 内容 メジャコンに学ぶ「3・1・2 弁当箱法」
実習：さかなを主菜に「3・1・2 弁当箱法」でぴったり食事づくり
- 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
- 参加費 無料
- 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。
- 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 しよくいく
「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー
第21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26年2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21回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール、覚えていらっしゃいますか？
今回は“メジャコン”が、5つのルールを歌って踊りながら説明します。
食べる人にぴったりな食事、もう一度確認しあいましょう。

“メジャコン”って誰？ どうぞお楽しみに！！

*最後の学習会になります。
皆様できるだけご参加くださいますように。
お待ちしております。



1. 開催日時 平成26年2月18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 メジャコンに学ぶ「3・1・2 弁当箱法」
実習：さかなを主菜に「3・1・2 弁当箱法」でぴったり食事づくり
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-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21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26年2月18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/

