

## 第16回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

毎日の食事作りに、どんなことを考えながら作っていらっしゃいますか？  
今回は、特に自分の体や健康面から、自分にぴったりあった1食について弁当箱を指標(ものさし)に活用して、作って食べて確認したいと思います。いつも食べているご飯の量は自分の体に適した量だったでしょうか？主菜の量は？副菜は？  
家族みんなの適量の食事を知るためにも、まず自分の1食を作って食べて体験してみましょう。

1. 開催日時 平成25年9月13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 弁当箱をものさしに、自分の適量の食事を知りましょう  
②実習 「3・1・2 弁当箱法」を活用した食事作りー魚料理を主菜に
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16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9月13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/



## 第16回さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

毎日の食事作りに、どんなことを考えながら作っていらっしゃいますか？  
今回は、特に自分の体や健康面から、自分にぴったりあった1食について弁当箱を指標(ものさし)に活用して、作って食べて確認したいと思います。いつも食べているご飯の量は自分の体に適した量だったでしょうか？主菜の量は？副菜は？

家族みんなの適量の食事を知るためにも、まず自分の1食を作って食べて体験してみましょう。

1. 開催日時 平成25年9月10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 弁当箱をものさしに、自分の適量の食事を知りましょう  
②実習 「3・1・2 弁当箱法」を活用した食事作りー魚料理を主菜に
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16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9月10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/

