

参加無料
先着100名

食育講座

「一汁三菜」で食育体験を!

答えは「食べて」知りましょう。

日本で古くから伝わってきた「一汁三菜」の献立。
ごはんのほかに汁物とおかずを三品という意味で、
日本の伝統に基づいた「バランスの取れた食事」様式です。
中村学園では、この「一汁三菜」を基本とし、食事の自己管理能力を
養うことを目的にオープンした学生食堂「食育館」の開館一周年にあたり、
毎日の健康的な食生活の実践につながる「食育講座」を開講致します。
実際に理想的な「一汁三菜」を昼食としてお召し上がり頂けます。
この機会に「食」の知識をさらに深めてみませんか?

2009.8/29 [土]

時間◎11:00～15:00

場所◎中村学園大学

第一部 「一汁三菜」の試食と講義

11:00～11:50 食育館の概要説明・食育について
12:00～12:50 昼食(一汁三菜の試食)



試食無料

第二部 「食育」に関する講義

13:00～14:30 ①献立の成り立ち ②食事バランスガイドについて ③グループ学習
14:30～15:00 質疑応答

お申込み条件・方法について

- 食育に興味のある20歳以上の男女
(申込み以外の方や子ども同伴の方は入場できませんのであらかじめご了承ください)
 - 「往復はがき」で申込みをしてください。同一のはがきで同居のご家族2名まで申込みできます。
 - 「往信用はがき」に参加いただく全員の氏名・性別・年齢・電話番号を明記し、「返信用はがき」に返送先の郵便番号・住所・氏名を書いて投函してください。
- ※参加の可否については、返信用はがきでご連絡いたします。
※電話・FAX・メールでの申込みは受付けておりません。
※ご記入いただいた個人情報は、適切に管理し、目的以外には使用しません。

お申込み期限

2009年8月7日(金)必着(定員になり次第締め切らせていただきます)

お申込み・お問い合わせ先

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1
中村学園大学・中村学園大学短期大学部 学生課「食育講座」係り
TEL 092-851-2593 (平日9:00～17:00) ホームページ <http://www.nakamura-u.ac.jp/>

交通案内

駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。

■天神から(西鉄バス)所要時間20分
天神バスセンター向側(天神コア前) [7A乗場] 200、201、204、205番(四箇田、野方、早良行)系統バスに乗り～「中村大学前」下車

■天神から(福岡市営地下鉄七隈線)所要時間10分
「天神南駅」から橋本行に乗り～「別府駅」下車1番出口から徒歩1分

■博多駅から(西鉄バス)所要時間30分
①博多駅前センタービル向側(A乗場)にて柳橋、薬院経由で17、19、214番(四箇田、野方、早良行)系統バスに乗り～「中村大学前」下車
②博多駅交通センター(4番乗場)にて国体道路経由で200、201、202、203、204番(四箇田、野方、早良行)系統バスに乗り～「中村大学前」下車



いちじゅうさんさい



なぜ体に良いのでしょひん?