

お弁当、ここが  
足りてなかった!?

# 食育講習会

～給食から学ぶ弁当設計術～

子どもたちが進学し、学校給食からお弁当になると、子どもたちに本当に必要な量や栄養が足りているか心配になりませんか？そんなあなたに、給食に匹敵する弁当作りのための「知っ得」講座です。

## 開催日

- ① 令和8年1月24日（土）14時～15時30分
- ② 令和8年2月14日（土）14時～15時30分



## 内容

- ・中高生に必要な「量」
- ・栄養バランスで迷わない「組合せ」
- ・流行りの食情報の考え方（ダイエットレシピ、糖質オフ…）など

## 会場

- ① 武蔵野スイングホール 10階スカイルーム（武蔵野市境2-14-1）
- ② 武蔵野商工会館 4階市民会議室（武蔵野市吉祥寺本町1-10-7）

## 講師

鈴木 明子 氏（管理栄養士、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士）

## 対象

武蔵野市内に在住・在勤・在学の方

## 定員

60名（先着順）

## 参加費

無料

＜お申し込み・お問い合わせ＞

12月15日（月）から受付開始

インターネット申し込み



申し込みフォーム

電話申し込み・問い合わせ先

武蔵野市健康福祉部健康課（保健センター）

☎ 0422-51-7006

※空きがあれば当日会場での申し込み可