

「忙しい日の食生活」

～自分が選んだ中食の栄養バランスをチェック。上手に生かすアイデアメニューも紹介～

プログラム

所要時間	内容
5分	導入
45分	ワークショップ「コンビニ食ってどんな食？」 自分の好きな昼食を選び、ワークシートやレーダーチャートに記入しながら、栄養バランスを考える
15分	クイズ「食の危険信号」 クイズを交えて日ごろの食生活について考える
15分	アイデアメニューの紹介 忙しいときの簡単メニューの紹介 受講生からのメニュー提案
10分	まとめ、質問、アンケート

商品メニューカード 46 品目

お助けメニューカード 12 品目

ワークシート

アイデアメニューを写真で紹介

受講生アンケートより

- ・市販の物をうまく利用しながら、栄養バランスも考えながら、ということを実践することができ、よかったです。
- ・野菜が不足しがちになるので、気をつけて取ろうと思いました。外食、中食の時は、特に気をつけて食べ物を選びたいと思いました。ありがとうございました。
- ・改めて自分の食生活を反省できてよかったです。メニュー作りはとっても大切でバランスのとれた献立作りを目指して家族の健康を守りたいと思いました。特に野菜多めのスープはいいですね。とてもいい勉強をさせていただきありがとうございました。又、アイデアメニューは参考になりました。