

令和8年度 食生活改善推進員養成講座 カリキュラム

回	日にち (水曜日)	時間	内容
①	11月4日	9:30～12:00	開講式・オリエンテーション
			講義「生活習慣病の概要」
			かごしま市民すこやかプラン・健康日本21
			食生活改善推進員とは？
②	12月2日	9:30～10:30	講義「食品衛生」
		10:30～13:30	調理実習① ・こども(幼児～小学生)の食事
		13:30～15:00	食育推進計画
			食生活指針
③	12月16日	9:30～10:30	食事バランスガイド
		10:30～13:30	調理実習② ・若者(中学生～大学生)の食事
		13:30～15:00	対象別食育
④	1月6日	9:30～10:30	献立の立て方
		10:30～13:30	調理実習③ ・働き世代(20歳代～)の食事
		13:30～15:00	食品成分表の使い方 《電卓が必要です》
⑤	2月3日	9:30～10:30	身体活動(講義と運動)
		10:30～13:30	調理実習④ ・高齢世代(65歳～)の食事
		13:30～15:00	資源のリサイクル
			食品表示
⑥	3月3日	13:30～16:30	講義「地区組織活動と仲間づくり」
			終了式
			食生活改善推進員との交流会