

第四回一般クラス食育セミナー

2008年1月12日

場所 上井草スポーツセンター

対象 TPFC スクール生と保護者

2007年度最後の第四回食育セミナーをレオックジャパンの管理栄養士、河谷彰子先生をお招きして開催いたしました。

今回のテーマは「お弁当について考えてみよう」。スクール生と保護者のみなさまにお集まりいただき、河谷先生がスライドを交えながらいつも食べているお弁当のちょっとした工夫やヒントをたくさんお話してくださいました。

彩りの効果を映像にすると、小さな工夫が食欲へ大きな効果があることや、夏場のお弁当作りの注意など、再確認も含めて充実した内容のセミナーとなりました。また、セミナー後に参加者の方からは「今まで判っていたつもりの事でも違うように認識していた事もあり大変勉強になりました。一番安堵したのは、お弁当は彩りが大切！とおっしゃっていたのでそれだけなら毎日のお弁当作りでも、とりあえずは簡単に実行できる事なのでホッとしました。」というご感想も頂きました。

また来年度も継続していきます。ぜひ次回もご参加ください。

