



食育講座 (野菜編) 「Foods How?」 The Yasai Book

チャレンジ！フードインストラクター認定講座

受講期間：6か月 受講料：18,360円

.....
食の達人になる！やさしくわかる野菜のコト

こんなコースです

★「食育」とは、私たち一人ひとりが、健康でバランスのとれた食生活に必要なことがらをきちんと理解し、その考えを周りの人々に伝えていくことです。

本講座では、野菜に関するさまざまなこと、選ぶ力、食べ方、調理法、野菜の生育に関する知識や豊かな食生活の楽しみを体験的に身につけ、「食の大切さ」を周囲に伝えていく、そのための基本を習得します。

★写真やイラスト満載4色刷の目で見て楽しいテキストです。

受講者の声

★自分の健康管理につながり、それを人に教えることができました。

★テキストの勉強だけでなく、現物を買ひ、それについて調べて、それを使ってレシピをつくる等、机上だけの勉強でなかったのが面白かったです。

◆教材構成：テキスト1冊+副読本「たべるってたいせつだね」

◆レポート回数：4回

※講座修了者には、特定非営利活動法人「みんなの食育」より『フードインストラクター』の認定証が授与されます。

主な項目

Prologue 野菜を食べると、やさしくなれるね

Chapter1 根っこですか、葉っぱですか？
野菜世界の基本

Chapter2 青い野菜、赤い野菜、白い野菜

Chapter3 キッチン、ベランダ、ミニ菜園
自分で野菜を育ててみよう

Chapter4 生で食べる？ どこを食べる？
食べるときの基本

Chapter5 知っておきたい、ラベル表示

Chapter6 煮たり、炒めたり、和えたり
野菜料理の基本

レポート提出テーマ「野菜の育ちを調べよう」「野菜の売場を調べよう」
「野菜のレシピを考えよう」「学んだ野菜の知識の伝え方考えよう」

一般社団法人 日本経営協会
/ JTEX・日本技能教育開発センター