



# 食育講座(くだもの編) [Foods How?] The Kudamono 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

.....  
食べると幸せになるくだものは良いコトいっぱい!

## こんなコースです

★最近の研究によって、くだものを毎日食べることで生活習慣病や便秘、ガンを予防し、美肌や若さを保つことに有効だと評価されてきています。本講座では、多くのビタミンやミネラル、食物繊維やポリフェノールが含まれているくだものものを詳しく解説しています。

★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

★とてもわかりやすく添削して返却されるので楽しみでした。いろんなくだもの知識がわかり良かったです。

★子供たちへくだもの知識を教えるきっかけになりました。

★家族全員が以前より積極的にくだものを摂取するようになりました。

◆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 くだものを食べると豊かになるね

Chapter1 くだものってどんなものがあるの

Chapter2 くだものは体を元気にする

Chapter3 くだものってどこから来るの?

Chapter4 くだものをおいしく食べよう

Chapter5 くだものを巡るあれこれ

レポート提出テーマ「果物について調べよう」

「果物の味の違いを体験しよう」

「果物を使ったレシピを考えよう」

「学んだ果物知識の伝え方を考えよう」

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