

講座番号

12

きほんの献立練習 ～シンプルな献立法～

講師：角南 祐子（すなみ ゆうこ）

講座概要

「この食品を食べれば健康になる」という食物はありません。逆に、「この食品を食べたら不健康になる」という食物也没有。様々な食物をバランスよく食べることが、体にも心にも一番です。栄養バランスの整った献立を考えるためのルールや目安を学び、シンプルな献立法をご家庭で実践できるよう、お話をさせていただきたいと思います。

講座スケジュール

日時	木曜日（全1回）10:55～12:25
① 10月19日（木）	栄養のバランスとは何か？／ 1日に取りたい食品の目安
10月26日（木）	予備日（開講日に実施できなかった場合のみ）

定員	20名
受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
持ち物	筆記用具



講師：角南 祐子（すなみ ゆうこ）

東京家政大学短期大学部講師（栄養科）

順天堂大学大学院修士課程修了（健康科学修士）本学では、給食管理学、給食管理実習などを担当
主な著書「給食経営管理テキスト（学建書院）」