


2026年度（令和8年度） みうら みんなのごはん塾 カリキュラム

（食生活改善推進員養成講座）

 クッキング（調理）有り

	日時	内容	クッキング
1	5月27日（水）	オリエンテーション	
		私達の健康の状況・健康日本21とは？ 講師 三崎センター	
2	6月24日（水）	ごみダイエット大作戦！ 講師 三浦市	
		バランスのよい（主食・主菜・副菜）活力ランチ 講師 三浦市	
3	7月7日（火）	栄養表示について 講師 三崎センター	
		元気なお口で健康づくり 講師 三崎センター	
4	8月25日（火）	みうらっ子の状況・子育て世代の健康（学童期）	
		みうらっ子の給食ランチ 講師 学校栄養教諭	
5	9月 8日（火）	食生活の基礎知識Ⅰ（食育・献立の立て方） 講師 三浦市	
		農家さんに聞く！みうらの野菜のミニ知識 講師 ふるさと生活技術指導士	
6	9月29日（火）	こころの栄養 簡単！！Sweetsを作ろう！ 講師 調理師	
7	10月 7日（水）	食品衛生と食中毒予防 講師 三崎センター	
		生活習慣病と予防のポイント！（青年期・壮年期） 講師 三浦市	
8	10月20日（火）	みうらっ子の状況（乳幼児期） 講師 三浦市	
		おいしいお魚ランチ 講師 漁協女性部	
9	11月 4日（水）	動いて、心もリフレッシュ リズムにのって楽しく健康づくり 会場：潮風アリーナ	
10	11月25日（水）	食生活の基礎知識Ⅱ（カロリーとは？） 講師 三浦市	
		みうらのおいしい野菜を使った簡単ヘルシーランチ 講師 食生活改善推進団体 三栄会	
11	12月16日（水）	シニア世代の健康づくり（高齢期） 講師 三浦市	
		しっかりたんぱく質がとれるランチ 講師 三浦市	
12	1月19日（火）	講演 みうらのお医者さんと話そう！ 講師 三浦市医師会	
		修了式	

注）カリキュラムの内容については、若干変更する場合があります。