

☆1泊3食の費用、教材費、受講料を含みます。

☆エプロンをご用意下さい。

☆動きやすい服装と靴でご参加下さい。

☆7/20（水）以降のキャンセルは、取り消し料5000円を申し受けます。

7/25（月）

945 集合

1000 開会式

1020 実習1：棚田見学

お米はどう育つ？水はどこから田に入り、どこへ行く？

一つの田からどれくらいお米が取れる？

田にはどんな生き物がいる？

1200 実習2：昼食・田舎料理を味わう

（作：久木野村丸ごと生活博物館）

1300 講義1：食育基礎知識講座

食糧自給率・農業問題・医療問題・環境問題から考える食育

現在の農業人口は？ そのうち70歳以上の割合は？

日本人の1年間の医療費は？

1430 実習3：畑の学校

食べられる野菜は何種類育ててある？

野菜を見て全部名前はわかる？

身土不二と言うけれど、実際やっている人はいる？

1600 実習4：豆腐の学校

一人1合の大豆から豆腐を半丁作る。

世界的に見れば大豆って食べ物じゃない！

1700 実習5：「創作里山料理と和のテーブルコーディネート」

いただいた野菜・作った豆腐・おからなどを使って、おいしく体に優しい料理をつくる。

自然の素材をつかったテーブルコーディネートを学ぶ。

1830 実習6：「いただきます」の意味を考え食事をいただく。

1930 実習7：夜の棚田観察

ヘイケボタルの光を見に行きましょう。

2100 実習8：焼酎文化講座

自由飲酒党公認の焼酎講座。

焼酎の歴史・製法・味の違い・おいしい飲み方まで、

その奥深さを学ぶ。

九州人なら焼酎の歴史くらい知っていますね？

2200 入浴・就寝

7 / 26 (火)

700 実習9：一汁二菜の朝食作り

800 朝食

900 講義2：食育活動プランニングとプレゼンテーション

①「これからの食育とは？」

自分がしたい理想の食育を考える。

現実を無視し、理想だけを追求する。

②「では、あなたは何を？」

理想の食育に近づく第1歩の事業計画づくり。

自分の所属する立場で新事業を計画する

1200 認定式 初級棚田食育士認定書進呈

1230 解散

お問い合わせ・お申し込み：

愛林館 0966-69-0485

霧島食育研究会 0995-57-0215

[メールはこちらから](#)