

12月食育セミナーのご案内



2020年11月9日 豊海おさかなミュージアム 高橋・木村・松本

徐々に寒さが増してきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

この度、コロナ禍で従来通りのセミナーの実施が難しい状況の中、オンラインで双方型の学習会を実施したいと思い、計画いたしました。皆さま、ご参加いただけますでしょうか？ ひとりでも多くの方のご参加をお待ちしています。

テーマ 魚を主菜にした「3・1・2弁当箱法」の実践

日程 2020年12月12日(土) 10時~11時40分
前日12月11日に、魚を受け取りに来ていただきます。

参加方法 「Zoom」を使用したオンラインによるセミナー
当日までにコードをお知らせします。

今回は、子どもセミナーと大人セミナー、どちらの学習者も参加いただけます。
ご家族でのご参加も歓迎いたします！

①前日、魚をミュージアムまで取りに来る

②Zoomを使用する の制限がありますが、

参加・不参加のどちらの方も11月18日(水)までに、ご連絡ください。
質問のご連絡や、やってみたいけど分からないといったご相談もお待ちしております！

連絡先：豊海おさかなミュージアム木村：m-kimura@tkyfish.or.jp

皆様のご参加をお待ちしています！

セミナースケジュール

1. 前日(12月11日(金)) 11時~16時

- ミュージアムで、「教材のさかな(ブリの切り身4切)」を受け取る
- 食べる人の弁当箱の大きさ(1食のエネルギー量)が、適しているか確認する
(食事摂取基準が2020年4月1日に変わりました。新しい基準で確認しましょう)
- 適した弁当箱が自宅にない場合、ミュージアムの弁当箱をお貸しします

2. 当日(12月12日(土)) 食育セミナー開始までに準備すること

- 弁当に詰める料理を準備する(主菜はブリ料理でお願いいたします)
下記のレシピを添付しますので、参考にしてください！

主食：ごはん

主菜：ブリの照り焼き(塩焼きでもよいと思います)

副菜：ポテトサラダ、白菜のお浸し

→1人当たり、全部で約180gの副菜料理があれば間に合います。

その他：弁当箱に料理が詰めやすいように、レタス、ミニトマトなどが
あると便利(アルミのカップ等は使いません)

※弁当に詰める料理は事前にご用意ください。添付のレシピもありますが、
ご家庭にある料理や、買ってきたお惣菜を使ってもOKです！

3. 当日(12月12日(土)) 10:00~11:40(40分を2回実施)

- Zoomを使います。
当日までにコードをお知らせしますので、立ち上げてください。
- 10:00~10:40 「3・1・2弁当箱法」5つのルールを確認する
(10:40~11:00 各自、5つのルールに従い弁当に料理を詰める。休憩)
- 11:00~11:40 できた弁当を紹介しあう
(記録用の写真を撮ります。ご協力ください)

ブリを教材用として、お渡しいたします！

ひと家庭4切を教材用としてお渡しいたします。

ご家族分のお弁当も詰めてみてください！

いつもの、築地魚河岸 京富さんの魚ですので、鮮度と味は自信があります！