

平成29年度 健康教室特別編



ハロウィン食育 親子クッキング



ハロウィンの由来は秋の収穫に感謝し、邪気を払うという意味があります。

今回の親子食育健康教室では、かぼちゃ以外にも、きのこ、お米、古代米などの秋の恵みをたっぷり取り入れたお料理を作るだけではなく、ハロウィンカラーである紫やオレンジの食材の色に秘められた栄養などについて知り、親子で楽しく健康なカラダを作ることをクッキングを通じて学びます。



講師：順天堂大学医学部小児科 非常勤助教 **本田 由佳** 先生

・日時：平成29年10月22日（日）10時00分～14時00分

・会場：**アカデミー向丘**
（文京区向丘1-20-8）

・対象：区内在住・在学の
小学4～6年生と保護者

・募集人数：15組（先着順）

・持物：①エプロン、②三角巾、
③マスク、④タオル、⑤ふきん（2枚）、
⑥子ども用のハロウィンの仮装

※①～⑤については親子分をご用意ください

※⑥については、最後に記念撮影を行いますので、その際にぜひご着用ください

・申込み方法：9月25日（月）より電話で下記へ

※お申込み時にアレルギーの有無を確認させていただきます。ご了承ください。

文京区立 向丘地域活動センター（アカデミー向丘 併設） 案内図



メニュー

ハロウィンご飯
きのこのあんかけハンバーグ
秋の恵み汁
虹色サラダ
秋のフルーツ

<プロフィール>

本田 由佳 Yuka Honda
健康科学者／博士（医学）

順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科卒業。自ら経験した極端なダイエット、妊娠・出産・子育てがきっかけでスポーツ健康科学者となった。2012年7月まで株式会社タニタ開発部研究員として、女性や子ども、プロサッカーチーム選手の身体組成の研究、睡眠計の開発を行った。現在はICTを用いた健康管理システムの研究をしている。夢は「女性と子どもの健康力をあげて日本を元気にすること」。著書に「ママと赤ちゃんにやさしい 産前・産後のボディケアとビューティーメソッド」（あさ出版）「価値創造の健康情報プラットフォーム:医療データの活用と未来」（慶應義塾大学出版会）がある。