

〒240-8501 横浜市保土ヶ谷区常盤台 79-1

第1回 大学の料理教室**簡単！すぐに作れるお手軽料理！****1. 目的**

大学に入学し、一人暮らしやサークル活動等の新しい環境の中で外食やコンビニ弁当などの栄養バランスに欠けた食事を摂る機会が多くなり、食生活のリズムが崩れ朝食を欠食する学生も多い。このように、大学生の食生活が乱れているにもかかわらず、料理教室や食育啓発の取り組みにおいて大学生の食育について取り上げられることは少ない。

そこで、今回大学生向けの料理教室を開催することにより、大学生が「食」の大切さを理解し、正しい食生活のリズムを取り戻す契機とするため、食育講義を含んだ料理教室を開催する。また、横浜産の食材を使うことで、地産地消に対する理解も深めてもらう。

2. 概要

(1) 日時：2012年10月6日(土)10時30分から14時

(2) 場所：JA 横浜クッキングサロン ハマッ子

横浜市都筑区中川中央 1-26-6 JA 横浜ビル 3階

(3) 対象者：大学生 20名(調理台1台につき最大4名)

(4) 参加費：500円

(5) 内容：

①料理教室(調理90分・食事60分・後片付け20分・アンケート10分)

・第1回テーマ「簡単！すぐに作れるお手軽料理！」

彩り野菜のどんぶり、簡単！ご馳走茶碗蒸し、いきなり大学芋

②お買い物ツアー

1階の直売所で講師に食材の説明をしてもらい、地産地消や地元産の野菜に対する理解を深める。

(6)講師：長谷川さとみ

野菜ソムリエ、ベジフルティーチャー、はまふうどコンシェルジュ

(7)運営：主催 横浜地産地消推進プロジェクト

協賛 JA 横浜

本件に関するお問い合わせ先横浜地産地消推進プロジェクト 代表
横浜国立大学 経営学部経営学科 4年
昔宮 賢典 (セキミヤ マサノリ)Tel : 090-7820-2512 / E-mail : sekimiya59@gmail.com

食材は横浜産

第1回 大学生の料理教室

簡単！すぐに作れるお手軽料理！

2012.10.6(土) 10:30~14:00

JA 横浜 クッキングサロンハマッツ
横浜市都筑区中川中央 1-26-6 JA 横浜ビル 3階

買い物ツアー
もあるよ！

Menu

- ・彩り野菜のどんぶり
- ・簡単！ご馳走茶碗蒸し
- ・いきなり大学芋 (当日の変更有)

参加費 500 円

人数 20 名(先着)

講師 長谷川さとみ

野菜ソムリエ、ベジフルティーチャー、
はまふうどコンシェルジュ

当日の持ち物

エプロン、三角巾、手拭き、ふきん、飲み物

○お申し込み方法

以下のアドレスにお名前、大学名、学年、
連絡先を明記してお送りください。

chisanchisyout.yokohama@gmail.com

※申し込み〆切 10月3日(水)

※開催前日にキャンセルをした場合は
キャンセル料 500 円を頂きます。



少ない時間でお手軽に作れる料理教室

大学に入学して、サークル活動やアルバイト等の新しい環境の中で食生活が乱れてはいませんか？

簡単でお手軽なレシピを覚えて食生活を改善しよう！！友達と一緒に参加もOKです。

主催:横浜地産地消推進プロジェクト 協賛:JA 横浜