

地域活動栄養士会オリーブ（活動地域 藤井寺市・羽曳野市）

＝地域の皆様の「健康づくり」をお手伝いします＝



健康的においしく食べていますか

- ・近年、朝食を食べない人、野菜を食べない人の増加や伝統的な食文化が失われつつあるなど、食に対する意識が希薄になってきています。

そのため、地域活動栄養士会オリーブでは、「野菜バリバリ」、「朝食モリモリ」を合言葉に特に食育に力を入れて活動をしています。

- ・学習会やメンバー同士で情報交換を行い、最新の知識を磨いています。
- ・保健所の事業に協力したり、依頼があれば学校や地域で食事の講座や料理教室を開催したりしています。



定例会:毎月第2月曜日午後2時より 大阪府藤井寺保健所

藤井寺市・羽曳野市在住の栄養士、管理栄養士の皆さま 私たちと一緒に活動しませんか？

見学・お問い合わせをお待ちしております。

地域活動栄養士会オリーブ



《食育講座例》

○子ども料理教室

対象：主に小学生

- ・元気なからだづくりのお話と調理実習
- ・野菜たっぷり昼食づくり



ただいま実施中

藤井寺市公民館講座 「簡単ヘルシー料理教室」

毎月第2土曜日

藤井寺市内におすまいの方、勤務している方が対象です。
毎年5月に募集しています。奮ってご応募してください

○講話と料理講習

対象：未就学児から大学生・成人まであらゆる年齢層

- ・パパッとできる野菜料理
- ・成長期に必要な子どもの「朝食」と「おやつ」
- ・簡単手作りおやつ
- ・食べ物がうちに変わるまで
- ・おすすめ朝食レシピ
- ・中高生のお弁当に
- ・賢く食べて健康長寿
- ・大学生への「健康なカラダづくり」



わかりやすい解説と簡単な料理作りであなたの食生活を豊かにしませんか。

* 食育講座・料理講習会などのご依頼はご希望に応じて詳しくご相談させていただきます。

地域活動栄養士会 オリーブ 代表 松山 好

(連絡先) 大阪府藤井寺保健所 企画調整課 管理栄養士 TEL 072-955-4181