

2016年度「出前講座」のご案内

パルシステム山梨では、「環境・食・くらし・フェアトレード」をテーマに、今年度新たに2つのメニューを追加し、20の出前講座メニューを用意しています。お友達と一緒に、出前講座を開催してみませんか？ 保育園、幼稚園、学校、児童館などでも対応できますので、お気軽にご相談下さい。



《出前講座について》

- ・講座の開催は、1回 1,000円とさせていただきます。（別途、材料費が掛かる講座があります）
- ・5名以上、集まれば出前講座を開催することができます。お知り合いやお友達などの参加も可能です。豆腐づくり講座は、準備の関係もあり10名以上集まった場合のみとさせていただきます。気軽に問い合わせ下さい。
- ・時間は目安です。調理を伴う講座は、試食と片付けの時間を含みます。
- ・出前講座をご希望される場合は、希望日の1ヶ月前までにお電話もしくはE-mailにてお申し込み下さい。但し、体制スケジュールの関係で希望日での講座開催ができない場合もありますので、ご了承ください。

《調理メニューについて》

- ・詳しいメニューは各センターの活動支援担当者までご相談下さい。

基本の和食講座

春・夏・秋・冬コースがあります。

体にやさしいおやつ作り講座

2つのメニューがあります。

《会場について》

- ・公共の施設等に設定してください。個人宅での開催は、事故や損害など生じた場合、責任が取れない場合もありますのでご遠慮ください。

《参加対象について》

- ・各講座の参加は、子ども・大人・親子などで参加が出来ます。一部お子さんだけの開催が出来ない講座があります。
詳しくは、出前講座メニューをご確認下さい。

《お問い合わせ》

- ・生活協同組合パルシステム山梨
甲府センター；0120-28-5891 E-mail；kjinzai-network@pal.or.jp
西桂センター；0120-32-1061 E-mail；cy-nishikatsura@pal.or.jp
一宮センター；0120-21-9898 E-mail；cy-ichinomiya@pal.or.jp
管理・運営本部 運営室；055-243-6327

2016年度「出前講座」メニュー pal*system パルシステム山梨

項目	講座名	内容	所要時間	材料費	対象世代	
環境	手漉きハガキ	紙資源のことを考えるとともに、自分で物を作る楽しさを体験できます。	60分～	無料	全世代	
	自然派！お掃除	自然素材を使用したシンプルで手軽なお掃除術を学びます。	60分～	無料	全世代	
	廃食用油リサイクル	廃食用油を使ったエコキャンドル作り。	60分～	無料	全世代	
New!!	ジュースについて	市販のジュースにはどの位の砂糖が入ってるかご存知ですか？ジュース作りを通して砂糖の摂取量を学びましょう。	30分～	無料	小学校4年生以上～	
New!!	たのしい手づくりデコ蒸しパン	パルシステムのホットケーキミックスを使ったおやつ作りです。おやつの選び方やアレルギーを持つお子さんへのおやつ提供の注意点等を学びます。	60分～	1人 200円	4才以上～	
食	食品添加物	天然着色料と合成着色料の違いや、食品添加物として多く使用される亜硝酸について、簡単な実験を通して学びます。	30分～	無料	全世代	
	豆腐づくり	お豆腐作りを通して、遺伝子組換え食品を考えます。	150分～	1人 200円	小学校3年生以上 *10名以上～	
	ダシについて		①ダシの味覚テストをおこないます。	30分～	無料	全世代
			②ダシのとり方を学び、ダシの風味体験を行います。	60分～	無料	全世代
	食育エプロン	食べ物を通し、からだの仕組みや栄養について学びます。	30分～	無料	3才～ 小学生	
	基本の和食	日本型食生活を通し、食のあり方や日本の食卓を見つめます。 *調理コースメニューは問い合わせ下さい。	150分	1人 500円	小学生以上	
	デコ弁当	かわいいだけでなく、エコで簡単スピーディー♪ご家庭のレシピも増やせます。	150分	1人 300円～ 500円	全世代 3年生以下 は親子で	
	体にやさしいおやつ作り	卵、牛乳を使わないアレルギー対応のからだにやさしいおやつ作り	120分	1人 200円～ 500円	全世代 3年生以下 は親子で	
	離乳食	取り分けレシピで、赤ちゃんといっしょに「食べる」を楽しみましょう！	60分	1人 200円	妊婦さん 離乳食世代	
	手作りチーズを作ろう	牛乳の歴史やこだわり、牛乳の真実をわかりやすく説明します。	60分～	1人 300円	全世代 3年生以下 は親子で	
	いきいきライフ	シニア世代の食生活について考えます。	90分～	1人 300円	全世代	
プレ更年期ケア	更年期を知り、カラダのケアや食事のとり方について考えます。	120分～	1人 500円	全世代		
くらし	おこづかいゲーム	お小遣いをゲームに取り入れ、お金の価値や意義、計算と管理を楽しく考え、模擬体験ができます。	60分～	無料	全世代 *最大20名	
	エンディングノート活用術	今話題のエンディングノートの書き方や活用方法を学びます。	60分～	無料	全世代	
フェアトレード	フェアトレードって？	仕事づくりを通し途上国の人たちの自立を応援するフェアトレードについて学びます。	要相談	無料	全世代	