

2018年度「出前講座」のご案内

パルシステム山梨では、「環境・食・暮らし・フェアトレード」をテーマに、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。
- 所要時間は目安です。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。
- 出前講座は月～金(祝日可)の10:00～16:00の範囲で基本的にお受けしております。(それ以外の日時で開催希望の場合はご相談下さい)
- 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。
- 食の講座につきましては、参加者(特にお子さん)のアレルギーの有無についての確認協力をお願いいたします。

《調理メニューについて》

- 詳しいメニューにつきましてはご相談下さい。

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。
- 豆腐づくり、基本の和食など調理・火気使用を伴う講座は、調理室での開催として下さい。
- 一宮センター及び西桂センターの調理室も使用可能です(要予約)

《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
管理・運営本部 運営室 活動支援課

TEL ; 055-243-6327

E-mail ; yamanashi-unnei@pal.or.jp

2018年度「出前講座」メニュー

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！お掃除講座	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
食	お米を使ったおやつ	日本人の食生活に欠かせないお米を使った、美味しくて腹もちも良いおやつを作ります。お米のパワーや魅力を学びます。	90分～	1人 200円	小学生以上
	ジュースを知ろう	市販のジュースにはどの位の砂糖が入っているかご存知ですか？ジュース作りを通して砂糖の摂取量を学びます。	30分～	無料	小学生以上
	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。おやつの選び方やおやつ提供の注意点等を学びます。	60分～	1人 200円	全世代 3年生以下は親子で
	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(火気を使用します)を通して学びます。	30分～	無料	全世代 小学生未満は親子で
	豆腐づくり	お豆腐作りを通して、遺伝子組換え食品について考えます。	150分～	1人 200円	小学3年生以上 *10名以上～
	日本のだしについて	①ダシの味覚テストを行います。	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
	パル弁講座 可愛く作ろう！ パパッと時短弁当	かわいだけでなく、安心安全素材で手づくり簡単スピーディー♪ご家庭のレシピも増やせます。	120分	1人 300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、牛乳を使わないからだにやさしいおやつ作りを学びます。(小麦粉不使用レシピもあり)	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」を楽しみます！	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	牛乳の歴史や真実を『飲み比べ』や『牛乳を使ったチーズづくり』を通し、わかりやすく説明します。	90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	シニア世代
	美味しいエイジングケア	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 *10名程度
	未来ノート (エンディングノート)	エンディングノートの活用についてみんなで考えましょう	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。具体的内容はご要望にお応えします。	要相談	無料	全世代