

2017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。
- 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。
- **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

2017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	NEW 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4年生以上
	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	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、遺伝子組換え食品を考えます。	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
	NEW パル弁講座 可愛く作ろう！ パパッと時短弁当	かわいいだけでなく、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、牛乳を使わないアレルギー対応のからだにやさしいおやつ作り(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	牛乳の歴史やこだわり、牛乳の真実を『飲み比べ』や『牛乳を使ったスイーツづくり』も通し、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 *最大20名
	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
	簡単家計簿	家計簿の付け方や、付ける意味を学習しましょう。家計簿を付けると色々見えてきます。	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。チョコやコットン等、具体的内容はご要望にお応えします。	要相談	無料	全世代