

子どもたちの健やかな成長を支える“食育”を、もっと効果的に、もっと実践的に。

家庭科教諭、栄養教諭、学校栄養職員 対象

参加費
無料

栄養と調理技能検定 食生活と栄養検定 説明会・特別講演

— 特別講演 —

授業に役立つ時短調理を考えよう！

忙しい授業準備に役立つ、時短テクニックを学びませんか？本講習では、電子レンジを使った下処理、冷凍野菜の賢い活用法、さらに下ごしらえした食材の冷凍保存術を解説します。調理時間を短縮しながら、栄養やおいしさをしっかりキープするレシピもご紹介。授業での実践はもちろん、先生ご自身の毎日の食事にも役立つことを目指した講習会です。健康的で楽しい家庭科授業を目指す先生方、一緒に時短調理を考えましょう！

2026

日時

1 / 17 土 10:00 ~ 12:30

会場

〒170-8481
東京都豊島区駒込3-24-3
女子栄養大学生涯学習センター3階

交通

山手線・南北線「駒込駅」
北口徒歩3分

女子栄養大学短期大学部
教授 豊満美峰子

講師プロフィール

女子栄養大学大学院
栄養学研究科 修士課程修了
女子栄養大学短期大学部 食物栄養学科 教授
管理栄養士 介護食士
専門：調理学 食受容学（官能評価）



＼こんな方にお勧め／

- ・ 授業に検定を取り入れてみたい
- ・ 食育をもっと効果的に進めたい
- ・ 調理実習の時間配分に悩んでいる
- ・ 実習のレシピに困っている

参加者特典



「学食体験」＆「検定公式ガイド」

お申し込みの方全員に女子栄養大学短期大学部のカフェテリアで栄養バランス満点の学食体験と公式ガイドをプレゼント！！

栄養と調理技能検定事務局

お問い合わせ 03-3917-8230

*対面開催のみとなります。オンラインでの後日配信はありません。

お申し込みは
フォームから

