

## 次回三多摩学童保育フォーラム

# 『作ってみよう！簡単にできるバランス弁当』

## のご案内



2024年の三多摩フォーラムは、内容ごとの短時間開催です。  
今回は今までになかった企画として、夏休み前に親子でも体験できる内容のものをご用意しました。三多摩フォーラムとしても親子参加は初めての試みです。

## <第33回 三多摩学童保育フォーラム・Part2>

- ・タイトル：作ってみよう！簡単にできるバランス弁当
- ・日にち：2024年7月21日(日)
- ・時間：11時開始～13時終了
- ・会場：東村山市立 中央公民館 2階 料理教室（西武新宿線・東村山駅 徒歩3分）  
※オンライン開催ではありません。会場のみでの開催です。
- ・主催：三多摩学童保育連絡協議会、NPO 法人食生態学実践フォーラム
- ・講師：NPO 法人食生態学実践フォーラム理事・管理栄養士 高橋千恵子さん
- ・内容：自分に適量の食事を、弁当箱を“モノサシ”に、作って食べる学習会  
講師のお話を聞き、お試しに用意するお弁当箱に自分のお弁当を自分で作ります  
実際に火を使っての調理は行いません  
小学生のお子さん向けに、講師はお話して下さいます  
保護者だけでも、指導員さんも参加可能です  
当日持ち物は、別途連絡します（エプロン・三角巾など）  
お弁当箱と食材は、三多摩連協にて用意します
- ・募集人数：会場の都合上、今回は下記の区分で募集します
  - ① 小学生のお子さん1名と保護者1名の親子参加：7組 14名
  - ② 保護者1名だけの参加：7名
  - ③ 指導員1名だけの参加：3名※募集人数を超えた場合、先着順とさせていただきます。予めご了承ください。
- ・参加費：三多摩連協加盟の皆様はお一人様1,000円、小学生は無料  
※募集人数の都合上、確定した後、参加費のお支払いをお願いいたします（後日連絡）
- ・申込方法：参加ご希望の方は、三多摩フォーラム専用アドレス  
[entry@santama-gakuho.org](mailto:entry@santama-gakuho.org)  
宛てにメールにて連絡ください。  
その際、以下の内容を記載願います。
  - ・参加される区分(上記の①～③のいずれか)
  - ・参加する方全員のお名前(フルネーム)、小学生のお子さんは学年も記載
  - ・当日連絡可能な電話番号
- ・申込締切：2024/7/14(日)
- ・注意事項：当フォーラムに関しては食材等のアレルギー対応は出来ません。ご了承ください。



参加のお申し込み、お待ちしております！