

ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和3年度）

〈4月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当

〈6月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
調理実習	テーマ：「バランスのとれた食事」

〈7月〉

事業名	活動内容
研修会	テーマ：カラダは食べたものからできている (明治 健活セミナー)

〈8月〉

事業名	活動内容
はこだて市民健幸大学 みんなde健幸づくり はこだて健幸応援店 コラボ料理教室 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	講師や参加者の補助を担当
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
調理実習	テーマ：「低栄養予防レシピより」

〈10月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
食育教室	講師を担当（高校生対象）
はこだて市民健幸大学 みんなde健幸づくり はこだて健幸応援店 コラボ料理教室 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	講師や参加者の補助を担当

〈11月〉

事業名	活動内容
はこだて市民健幸大学 “ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト審査会 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	試食品の調理・配膳，レシピの審査を担当 (審査は会長のみ)
調理実習	テーマ：「生涯骨太クッキング」から

〈12月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当

〈1月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：「生活習慣病予防レシピ他」より

〈3月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：「ベジプラ！楽うまレシピ， 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業（学生編）」より
調理実習室大掃除	保健センター調理実習室の大掃除