

栄養委員の主な活動内容

美咲町栄養委員会

活動（回数）	内 容	
声かけ、訪問活動 （随時）	一人暮らしの高齢者や赤ちゃんがいる家庭など、受け持ち地区の家庭を訪問したり、声かけをします。	平日・土日
乳幼児健康診査協力 （年1回程度）	子どもの健診（乳児健診、幼児健診）で、離乳食等の試食を作り、保護者・子どもに提供して、栄養相談のお手伝いをします。	平日 （半日）
離乳食教室、母子クラブ、 中学校食育、子育て支援センター等 事業協力 （参加できる方で）	母と子の料理教室等で支援をします。	平日 （半日）
総会並びに研修会 （年1回）	例年5月に総会並びに研修会を行います。	平日 （半日）
地区会 （年3回程度）	- 地区単位で地区会を年3回程度行います。 - 研修や調理実習、事務連絡、情報交換などを行います。	
研修会（年1回）	年1回、秋頃に栄養委員研修会を行います。	
ふれあいサロン 小地域ケア会議など（随時）	地区のふれあいサロンや小地域ケア会議などで栄養委員の広報活動や地域のお手伝い、料理教室等の支援をします。	平日・土日

※各種事業の当番は、地区会の話し合いで決定していきます。

栄養教室

全8回	計8回 希望者の方 （そのうち3回は地区会、研修会を兼ねる）	平日 （半日）
内容	基本（栄養の基礎知識）、母子（離乳食等）、成人（生活習慣病予防）、高齢者（低栄養予防）、運動、休養、食品衛生、歯科等、食を通しての健康について学びます。	