

		講 座 名	講 師	講座内容	開催条件・教材費等	講師経歴
食 育 ・ 料 理	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花	砂糖と卵でできたクリームをデコレーションした、可愛くて美味しい「アイシングクッキー」を一緒に作ってみませんか？ ※アレルギー（卵、砂糖、小麦粉、バター）がある方は、ご注意ください。	・時間帯…10時～17時（応相談） ・教材費…箱代・材料費で大人2,000円、 小人1,000円 ・持ち物…ハサミ	日本アイシングクッキー協会認定講師
	A-2	伝統食から学ぶフードロス削減料理学	玉川 真奈美	”食”というジャンルから甲府の”魅力”を学んでみましょう。 伝統食からみたフードロス削減を知ることができます。 この機会にフードロス削減メニューを作ってみませんか？	・材料費…1, 0 0 0 円～ （お問い合わせください） 当日の試食は難しいですが、実習は可能です	栄養士、フードコーディネーター、JC総研認定食育ソムリエ、 フードアナリスト、野菜ソムリエ、日本茶アドバイザー、農林水 産省イノベーションプランナー、交流分析士、食品衛生責任者、 甲府開府500年委員、内閣府食品安全モニター、日本野菜ソムリ エ協会認定料理教室主宰、醸し日本代表、和食（和ごはん）プロ ジェクト委員、接客マナー&メイクレッスン講師、メーキャップ アーティストアシスタント、食育推進委員、お野菜マイスター
	A-3	甲府市産農畜産物で健康と感染症予防と 免疫力アップ（フレイル予防）		健康維持増進と感染症予防を丁寧に簡単にお伝えします。 免疫力アップする食事方法とお料理についての情報提供。 フレイル予防：運動・食事・社会参画 ※だからこそ徹底して充実した毎日の過ごし方の講話	・材料費…1, 0 0 0 円～ （お問い合わせください）	（親子・キッズ）認定講師、専門学校・高校・山梨大学非常勤講 師 他 消費者庁食品ロス削減推進サポーター NPO法人ベジプロジェクトジャパン認定サポーター
	A-4	山梨県 地産地消で健康増進 発酵食・薬膳・健康ごはんとおやつラボ ～つくりおき&冷凍保存方法～		毎日の食事！簡単に免疫力を高める作り方をお伝えします。 山梨県甲府市産の身近な食材で発酵食品、発酵調味料・薬膳について学び、作ってみましょう。 ※アレルギー、生活習慣病等、栄養相談可 お子様のみ、または親子での参加可	・材料費…1, 0 0 0 円～（実習の場合） ※詳しくはお問い合わせください。 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-5	地産地消で健康と感染予防 免疫力をたかめよう！ 離乳食・お子様の食事やおやつ作り教室		栄養バランスのよい離乳食、お子様のお食事やおやつを手作りで。 離乳食やお子様と同じ材料で介護食や通常メニュー展開もアドバイスいたします。 お子様のみ、または親子での参加可	・材料費…1, 0 0 0 円～ （お問い合わせください） ・持ち物…エプロン、布巾、筆記用具、マス ク、手拭き、保存容器、ナイロンポリ手袋	
	A-6	日本茶・紅茶…お茶でおてもなしや ペアリングを！		戦国武将は茶の湯が身近でした。 ご家庭ではまず、お茶の産地のお茶やほうじ茶について学び、 基本的な淹れ方やブレンド方法を体験してみましょう。 （お子様教室も対応可） 新たに紅茶やお茶とのペアリング（食との相性）を学んでみませんか？	・材料費…お茶・菓子（和・洋菓子） 1, 0 0 0 円～ 詳しくはお問い合わせください。 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-7	運動量の多いひと、減量しなければならない場 合などの特別な食事の簡単な調理方法		アスリート（スポーツ、体育会系クラブ活動を行っている家族）向け用のお食事の栄養バランスを整えて、少量でも消化の良い栄養摂取が できる方法をご紹介します。 エビデンスに基づいた食関連の情報を”正しく”知って、日々の食事作りに活かしましょう。お弁当作りや食べ方による減量、スポーツ ジャンルによる食事についても紹介します。	・材料費…800円～ ・持ち物…エプロン、ふきん、筆記用具、 マスク、手拭き	
	A-8	郷土料理	芦澤 美也子	郷土料理を作ります （みみ、ごんべ揚げ、せいだのたまじ、しる粉、ほうとう、草だんご、どうみょうじ、やこめ、おやき、うす焼き、茶まんじゅう、こんにゃくのさしみ、おしやかごこり）	・時間帯…昼間 ・対応人数…20人程度 ・教材費…講座内容による （材料は受講者持参可）	郷土料理スペシャリスト師範
	A-9	美味しい日本茶を淹れてみましょう	小川 はるみ	日本茶は日本の伝統です。 美味しく淹れるコツとマナーを知ることによって日本茶の素晴らしさを再発見しましょう。お茶会形式を取りながら楽しく学びましょう。 (1) 日本茶についての基礎知識 (2) 美味しいお茶の淹れ方解説 (3) 実践「お茶を淹れてみましょう」 (4) まとめ	1回2h ・会場…お湯の沸かせる会場 ・人数…10人程度 ・材料費…レジュメ・資料・煎茶・玉露・お菓 子代として600円	NPO法人日本茶インストラクター協会認定日本茶アドバイザー、 全日本煎茶道連盟 松風花月流、家元付教授 小川はるみ
	A-10	～本当に野菜だけで大丈夫？～ ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学	村松 香	・ベジタリアンの種類 ・野菜・果物の食べ方・摂り方 ・ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学 （タンパク質、カルシウム、ビタミンB12、 、 、etc. ・ベジタリアン・ヴィーガンのメリット、 、 、etc.	水曜日以外の平日希望	自然療法アドバイザー（村松歯科医院）、野菜ソムリエ、ナチュ ラル・ハイジーン・エバンジェリスト・ヴィーガン料理研究家・ 食品ロス削減サポーター J A L N I（日本幼児いきいき育成協会）ジュニアインストラク ター
	A-11	ヴィーガン料理体験レッスン		野菜と果物だけで満足できるの？なんて心配を吹き飛ばす！ 応用可能なレシピで日常が楽しくなる！ メニュー（サラダ、スープ、グリル、パスタ） 調理実習	水曜日以外の平日希望 持ち物…エプロン、タオル 教材費…実費分のみ	
	A-12	子ども料理教室	伊藤 智子	4才～12才くらいのこどもの教室 子どもの自己肯定感を高める料理教室 親子料理教室	・土日 10:00以降 ・材料費…要相談 ・平日は要相談	キッズクックマスター認定講師 食育インストラクター
	A-13	親子料理教室		親子で楽しく料理教室	・土日 10:00以降 ・材料費…要相談 ・調理して食べたい ・平日は要相談	
	A-14	「食選力」のお話と各種食育講座	石井 奈々	テレビや本等で良いと言われていた食事が、本当に自分に合っているのか疑問に思ったことはありませんか？ 現在食選びをするには、何を食べないのかマイナスの栄養と、自分にとって何が必要かのプラスの栄養学の面からのアプローチが必要 になってきます。 「食」に関する正しい知識と自分にとって必要な職を選ぶことができる「食選力」のお話と、各種の食育講座です。 テーマに沿った食材の特徴やメリット、使い方のコツなどのお話と、簡単なデモンストレーション式の調理をいたします。 甘酒講座、味噌講座、豆腐講座、乾物講座、お米講座、米粉おやつ講座、オメガ3講座、基本の料理講座、甘味講座、味噌づくり講座等…	・時間帯…10時～19時 ・持ち物…筆記用具、エプロン、手拭きタオル ・材料費…テキスト代4,000円～	一般社団法人 分子整合医学美容食育協会 エキスパート・ファ スティング マイスター、健康美容食育士認定インストラクター、 オーソモレキュラー・ニュートリション・エキスパート
	A-15	季節のハーブティー作り	荒井 典子	風邪予防や花粉症予防、美肌に良いハーブティーについて学びます。（それぞれ別物） ハーブティーの薬用効果を学びながら、ハーブティーの試飲も楽しめます。季節によっては（春など）、寄植講座も楽しめます。	・時間帯…10時～12時、13時～16時 ・平日の火・木曜日のみ ・材料費…必要経費のみ	MAS公認アロマインストラクターとしてアロマ講座、教室などを 開講。 アロマを使用したチャイルドマッサージ教室やアロマクラフトを 楽しむ教室を開催。