

# 幼児と保護者の 食事バランスコマ 体験教室

要予約



食事バランスガイドを知っていますか？

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、コマの形と料理の写真でわかりやすく示したものです。

幼児期からの健康的な食習慣の定着を目指して、ご家族で学んでみませんか。

管理栄養士が個別に説明し、日々の栄養相談にも応じます。

内容

管理栄養士による  
幼児向け食事バランスガイドを使用した個別相談

時間

10:30~14:30

※所要時間は1組45分です

対象

区内在住の1歳~就学前までの親子  
(家族も可)

会場

みなと保健所 2階  
栄養指導室  
(港区三田1-4-10)

申込み

予約が必要です。

開催日の前日までに下記問い合わせ先までお申し込みください。

## 開催日

|                 |                 |                           |                     |
|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------------|
| 令和6年<br>(2024年) | 4月              | 5日(金)・11日(木)・15日(月)       |                     |
|                 | 5月              | 10日(金)・15日(水)             |                     |
|                 | 6月              | 7日(金)・10日(月)・18日(火)       |                     |
|                 | 7月              | 5日(金)・23日(火)              |                     |
|                 | 8月              | 2日(金)・8日(木)・19日(月)        |                     |
|                 | 9月              | 6日(金)・18日(水)・24日(火)       |                     |
|                 | 10月             | 4日(金)・8日(火)・21日(月)・23日(水) |                     |
|                 | 11月             | 1日(金)・12日(火)・20日(水)       |                     |
|                 | 12月             | 3日(火)・6日(金)・9日(月)・18日(水)  |                     |
|                 | 令和7年<br>(2025年) | 1月                        | 10日(金)・15日(水)       |
|                 |                 | 2月                        | 7日(金)・10日(月)・18日(火) |
|                 |                 | 3月                        | 7日(金)・18日(火)        |



問合せ

港区みなと保健所 健康推進課 健康づくり係



03-6400-0083