



# 小学生親子対象

## 6月20日(土)

### 9時30分～13時30分

# ちゃんとごはん with ねりまの食育応援店

## ～高松みらいのはたけで！ねりまの野菜をおいしく食べよう！～

### 参加費 無料

### 先着12組

主菜

### おはし特製 野菜たっぷりトマトキーマカレー



主食

ごはん



副菜

### 自家製味噌の 野菜たっぷりみそ汁



畑で収穫した野菜を使い、「ねりまの食育応援店（おはしごはん）」の おすすめメニューを調理して、皆で食べます！

食育推進ボランティアがサポートしてくれます☆

保護者の方は、お子さんが調理をしている間、食育ミニ講座にご参加いただけます！

「ちゃんとごはん」の基本は一汁一菜の食事です。旬の野菜を使うと、季節を感じられます。野菜を煮る前には、天然のだしのおいしさを味わい、だしをひいた後の昆布とかつお節を使ってふりかけを作ります。

## ちゃんとごはんとは

子どもたちが自分で、健康で過ごすための基本の食事＝「ちゃんとごはん」をつくって食べられる大人になるように、地域の大人と一緒に食事を作ります（裏面参照）

## 調理献立

- 主食：ごはん
  - 主菜：おはし特製 野菜たっぷりトマトキーマカレー
  - 副菜：自家製味噌の野菜たっぷりみそ汁  
（だしをとった後の）昆布とかつお節で作るふりかけ
- ※食物アレルギーのある方は、事前にお知らせください

野菜は、畑で収穫したものを使用します。

## 申込方法、内容

申込方法：右の二次元コードからの申込み  
※お申込みは、これまでに高松みらいのはたけで実施している「ちゃんとごはん」に参加されたことのない方を対象としています。

内容：①親子で収穫体験（高松みらいのはたけ）  
②お子さん：調理（高松みらいのはたけ 多目的室）  
～ねりまの食育応援店おすすめメニューを調理します～  
保護者の方：食育ミニ講座（農の学校）  
③皆で一緒に食事（高松みらいのはたけ 多目的室）  
※当日のタイムスケジュール（予定）は裏面をご確認ください  
申込開始日：令和8年5月11日（月）正午から

申込みはこちら



## 注意事項等

- ・食物アレルギーのある方は、事前にお知らせください。
- ・お子さん1名につき、保護者の方1名が一緒にお食事できます。
- ・きょうだいで参加する場合、左の二次元コードから1名ずつお申込みください。
- ・雨天や異常な高温の場合は、内容が変更になることがあります。（当事業を中止する場合は、申込者に直接連絡します）
- ・参加前に体調確認をお願いします。発熱や下痢、嘔吐など、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。また、爪を短く切ってご参加ください。
- ・収穫体験を行いますので、汚れてもいい服装、靴でご参加ください。また、熱中症対策のため、飲み物等をご持参ください。

## 「ちゃんとごはん」へのおさそい

### ～この事業は「食育推進ボランティア」・「ねりまの食育応援店」が担当します～

「食育推進ボランティア」とは、区が実施している食育推進ボランティア講座を修了した後、区が取り組んでいる食育推進に協力をしてくださる方々です。

「ねりまの食育応援店」とは、住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、練馬産の食材を使っているお店・健康的な食生活を応援するお店・いつまでも地域に残したいお店のテーマに加え、食育に取り組んでくださるお店です。

区では、誰もが生涯にわたって生き生きと暮らすため、食育推進ボランティアや農産物生産者、飲食店、地域団体等と協働しながら、練馬ならではの食育の推進を目指しています。

その一つとして、一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、健康的な食事作りの体験事業「ちゃんとごはんプロジェクト」の取り組みをすすめています。

調理実習の基本の献立は、健康的に暮らすための一汁一菜の食事です。

天然のおだしを引いて、旬の野菜たっぷりの食事をつくります。

お子さんたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で作るができるように、地域の大人と一緒に作って食べます。健康な大人になるための第一歩！ぜひ、参加をご検討ください。



### ちゃんとごはんで使用使用する食材について

ちゃんとごはんで使用使用する野菜は、高松みらいのはたけで収穫した野菜を使用します。（一部購入品あり）

また、調味料などは練馬区のフードドライブ事業（家庭から出た未利用食品を活用）から提供されたものを一部使用しています。

## 当日のタイムスケジュール(予定)

時間 (予定)	お子さん	保護者の方
9:30～10:00ごろ	【高松みらいのはたけ】「ちゃんとごはん」で使用使用する野菜の収穫体験	
10:15ごろ～	【高松みらいのはたけ 多目的室】 ねりまの食育応援店・食育推進ボランティアと一緒に調理	【農の学校】 管理栄養士による食育ミニ講座 [テーマ] ・「ちゃんとごはん」ってどんな食事？ ・簡単！おいしい！野菜たっぷりレシピの紹介
12:30ごろ	【高松みらいのはたけ 多目的室】 食事※お子さん1名につき、保護者の方1名と一緒に食事できます	
13:30ごろ	終了	

\* 今回のおすすめメニューを教えてください「ねりまの食育応援店」は、

『おはしごはん』（練馬区貫井5-1-10）です。

季節の野菜をたくさん使ったおばんざいがいただけるお店です。



問合せ

練馬区健康部健康推進課栄養食育係 (電話) 03-5984-4679

(E-mail) kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp

当日専用電話番号【6月20日(土)午前8時30分～10時のみ】090-4227-2166