

小学生親子対象

7月20日(土)

9時30分～13時30分

畑で収穫した野菜で作って食べる

ちゃんとごはん + 食育ミニ講座

参加費
無料

先着 12組

肉野菜炒め

主菜



主食



ごはん

副菜



野菜たっぷりみそ汁

畑で収穫した野菜を使い、
お子さんと練馬区食育推進
ボランティアが調理した
食事を、一緒に食べます

※保護者の方にはお子さんが調理
している間、農の学校（高松みら
いのはたけから徒歩7分）で、食
育ミニ講座にご参加いただけます

自分でごはんを炊くこと
ちゃんと食べることの第一歩です

和食の基本は「ごはんのみそ汁」
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
だしをとっ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」をつかって食べられる大人になるように、
練馬区食育推進ボランティアがサポートします（裏面参照）

調理献立

主食：ごはん

主菜：肉野菜炒め

副菜：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、当日畑で
収穫したものを使用します

日時：令和6年7月20日（土）

9時30分～13時30分（予定）

場所：高松みらいのはたけ（練馬区高松 2-23-17）

農の学校（練馬区高松 1-35-2）

【「農の学校」は保護者の方のみ】

対象：練馬区在住の小学生親子

持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル 2枚

上履き・マスク・靴を入れる袋

定員：12組（先着順）

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、内容が変更になる場合があります。（当事業を中止する場合は、申込者に直接連絡します）
- ・お子さんの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。

申込方法、内容

申込方法：右の二次元コードからの申込み

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）

保護者の方：食育ミニ講座

（「農の学校」に移動します）

③親子で一緒に食事

（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6年6月28日（金）から

申込みはこちらから



「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」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下さる方々です。

区では「地域と取り組むねりまの食育」をすすめ、一人ひとり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、地域団体等と協働しながら、ねりま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ことができるように、地域の大人（食育推進ボランティア）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、お子さんの参加をご検討下さい。

参加される方には、次の世代の子どもたちへのメッセージ

「ちゃんとごはん～明日の元気のためにちゃんと食べよう」の冊子を差し上げます。



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。

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

参加の方には、冊子「ちゃんとごはん」をプレゼント！

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 | |
| 10:00 ごろ～ | 【高松みらいのはたけ 多目的室】 食育推進ボランティアと一緒に調理 | 【農の学校（高松みらいのはたけから徒歩7分）へ移動】 管理栄養士による食育ミニ講座（*） 【内容】・子育て中の食育についてのお話 ・簡単に作れる野菜料理の紹介 （講座終了後、高松みらいのはたけに移動します） |
| 12:00 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 | |

* 食育ミニ講座は、認定栄養ケアステーション ラシーネ練馬中村橋／おはしごはん 管理栄養士が担当します！

収穫した野菜を使用した
簡単調理デモンストレーション
+
試食もあります！

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