

	<h2>ちゃんとごはんプロジェクトを推進 ～小学生が一汁一菜の和食作りにチャレンジ～</h2>
と き	平成 28 年 8 月 10 日(水) 午前 10 時 30 分～午後 1 時
と ころ	練馬区立上石神井児童館(上石神井 1-5-2)
<p>10 日、練馬区立上石神井児童館(上石神井 1 丁目)で、小学生が一汁一菜の和食作りにチャレンジした。</p> <p>区が推進している「ちゃんとごはんプロジェクト」の一環で、43 人の小学生が参加した。この日作ったのは、練馬産の野菜がたっぷり入った「みそ汁」に、鶏の照り焼きときんぴらごぼう。みそ汁の野菜を煮る前には、天然だしの味と香りも味わった。出来上がった後、参加者みんなで一緒に食べて、地域の大人と食事を通じた交流を行った。</p> <p>「ちゃんとごはんプロジェクト」は、子供たちが、季節の野菜を使った健康的な和食を自分で作れるように、地域の食育推進ボランティアとともに食事作りを行う体験事業のことで、区健康づくり総合計画の重点事業。区では、プロジェクトを通じて農地が身近にある練馬ならではの食育をすすめ、食を通して健康で豊かな練馬の実現を目指している。</p> <p>18 日(木)にも、同児童館で開催する予定。</p>	



食育推進ボランティアから出汁の取り方を学ぶ



真剣な表情で和食を教わる子供たち

【今後のプロジェクトの予定】

光が丘児童館 (8月17日(水) 午前10時～午後1時30分、15人参加予定)

中村児童館 (8月30日(火) 午前10時～午後1時、12人参加予定)

【参考】ちゃんとごはんプロジェクトについて

練馬区健康づくり総合計画の「食育を推進する環境づくり」の重点事業。

子供たち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、食育推進ボランティアの協力により、児童館等の区立施設で、地域の子供たちの健康的な食事作りの体験事業を行っている。

区では、この事業のためにテキスト『ちゃんとごはん～明日の元気のためにちゃんと食べよう』を作成した。冊子では、「食事を抜いたりお菓子で済ませたりしないで、「ちゃんとごはん」を作って食べようね。健康な大人になって、自分らしく生きて行けるように、明日も元気でいられるように、今日、ちゃんとごはんを食べようね」と、子供たちにメッセージを伝えている。



冊子「ちゃんとごはん」

食育推進ボランティアは、「料理教室」や「講習会」などで活動をしている方や、区が実施している「食育推進ボランティア講座」を修了した方々で、区の各種食育推進事業に協力をいただいている。