



# 小学生親子対象

みんなで楽しく！ねりまの野菜をおいしく食べよう！

11月14日  
(土)

## ちゃんとごはん with ねりまの食育応援店 (小料理 石井)

参加費  
無料

先着 9 組



畑で収穫した野菜を使い、  
「ねりまの食育応援店」  
おすすめメニューを調理し  
て、皆で食べます！

※食育ボランティアがサポート  
してくれます☆

※応援店おすすめメニューの  
デモンストレーションもあります☆

《小料理石井特製》  
丸ごと人参の胡麻和え

「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」をつか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：小松菜とじゃこの混ぜごはん

主菜：小料理石井特製！煮魚

副菜：季節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。

日時：令和8年11月14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）

対象：練馬区在住の小学生親子

持ち物：（収穫時）帽子・軍手・タオル・雨具・長靴または  
汚れても良い靴（調理時）上履き・靴を入れる  
袋・エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル2枚・  
飲み物※収穫体験で汚れた場合の着替え

定員：9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名と一緒に参加できます。保護者の方も一緒に調理しますので、エプロン等持ち物のご準備をお願いします。
- ・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。
- ・天候等によっては、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）
- ・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、汚れても良い服装、靴（長靴）でご参加ください。雨の場合は希望者のみ収穫体験を行います。雨具や長靴、着替え等をご持参下さい。
- ・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

申込みはこちらから

②親子で一緒に調理

・ねりまの食育応援店

おすすめメニューを調理します。

③皆で一緒に食事（共食）

※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10月1日（木）正午から

※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。



## 「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」の取組をすすめています。

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する食材について

ちゃんとごはんで使用する野菜は、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 |
|---------------|------------------------------------|-------|
| 9:30～10:15 ごろ | 「ちゃんとごはん」で使用する野菜の収穫体験              |       |
| 10:15 ごろ～     | 食育推進ボランティア・ねりまの食育応援店と一緒に調理         |       |
| 12:30 ごろ      | 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、  
『小料理石井』（練馬区東大泉 5-36-14）です。地元のとれたて  
野菜・美味しい出汁を使用した和食料理を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](mailto:kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp)

当日専用電話番号（11月14日（土）午前8時30分～10時のみ） 090-4227-2166