

小学生親子対象

6月15日(日)

9時30分～13時30分

畑で収穫した野菜で作って食べる

ちゃんとおはん+食育ミニ講座

参加費
無料

先着12組



畑で収穫した野菜を使い、
お子さんと食育推進
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、食育ミニ講座にご参
加いただきます

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

ちゃんとおはんとは

子どもたちが自分で、健康で過ごすための基本の食事＝
「ちゃんとおはん」をつかって食べられる大人になるように、
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：野菜入りマーボー豆腐

副菜：季節野菜のみそ汁

(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7年6月15日(日)

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：上履き・靴を入れる袋・帽子・軍手・タオル・飲み物
【お子さんのみ】

エプロン・三角巾・手ふきタオル2枚

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

②お子さん：食育推進ボランティアと
一緒に調理

保護者の方：食育ミニ講座

③親子で一緒に食事

申込みはこちらから



※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7年5月26日(月) 正午から

「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、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、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。



参加の方には、冊子「ちゃんとごはん」をプレゼント！

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。

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。

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」で使用する野菜の収穫体験	
10:00 ころ～	【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	【高松みらいのはたけ（屋外スペース）】 管理栄養士による青空食育ミニ講座（*） 【テーマ】 ・朝食の重要性と手軽に野菜が摂れる朝食メニューの紹介
12:00 ころ	【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 ころ	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

当日専用電話番号（6月15日（日）午前8時30分～10時のみ） 090-4244-0582