

毎日を元気に過ごすための

ちゃんごはん

10月23日(金)

10時～13時

参加費
無料

主菜

玉ねぎ入り
生姜焼き



副菜

酢の物



主食

炊き込み
ごはん



副菜

野菜のみそ汁



ごはんと野菜たっぷりのみそ汁に
おかず（主菜）をひとつそろえれば、
ちゃんごはんのできあがり
毎日を元気に過ごすためにも
ちゃんごはんを食べることが大切です

ちゃんごはんとは

いつまでも健康で過ごすための基本の食事＝ちゃんごはんを自分で準備して食べられるように、食育推進ボランティアと一緒に、ちゃんごはんを作って食べます。（裏面参照）

主な材料

玄米、昆布、かつお節、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩、白だし、切干大根、大豆水煮、芽ひじき、油揚げ、玉ねぎ、豚肉、サラダ油、小松菜、にんじん、しめじ、きゅうり、乾燥わかめ

内容

日時：令和8年10月23日（金）

10時～13時ごろ

場所：みんなのカフェ すまいる・VIVIFY

石神井公園オート乗り場前

練馬区石神井町3-2-8レイクサイド 石神井公園 1F

対象：地域の方だれでも（大人）

持ち物：エプロン 三角巾

手ふきタオル マスク

定員：20名

申込はHP・TEL 03-6310-3034

※当日、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。

※当日は爪を短く切ってご参加ください。

きりとせん

名前

参加者氏名

住所

その他

使用する食材にアレルギーはありません。サイン

電話番号

ご参加の皆様へ

ちゃんとごはんへのおさそい

区では食育推進ボランティア、農産物生産者、地域施設等と協働し、ライフステージに応じたバランスのよい食事のとり方や重要性の啓発などに取り組んでいます。

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」の取組を進めています。

「ちゃんとごはん」とは主食・主菜・副菜がそろった食事のこと。健康で暮らすための基本の食事は、一汁一菜の「ちゃんとごはん」です。この体験事業では、だれもが健康的な食事を自分で作ることができるように地域の食育推進ボランティア（※）と一緒に「ちゃんとごはん」を作って食べたり、天然のおだしをひいて、旬の野菜を使った食事作りを伝えたりしています。

参加される方には、「ちゃんとごはん～明日の元気のために、ちゃんと食べよう」のテキストを差し上げます。



※食育推進ボランティアとは

練馬区で実施している食育推進ボランティア講座を受講し、区が取り組んでいる食育推進に協力してくださる方々です。

参加の方には、
テキスト「ちゃんとごはん」をプレゼント！

使用する食材について

使用する一部の調味料などは、練馬区のフードドライブ事業から提供されたものを活用し、家庭から出た未利用食品を使用します。（入手可能な場合）