

夏休み こども料理教室

～郷土を知ろう、ごはんを作ろう～

先人たちが紡いできた“つるおか”の郷土の味。

お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に
地域の食改さんから、鶴岡ふうど(風土)のプロたちから
この機会に教わってみませんか？

朝 日

Menu

- ①枝豆ごはん ②トマトスープ
- ③かぼちゃのそぼろ煮
- ④モズクときゅうりの酢の物
- ⑤オレンジゼリー



※写真はイメージです※

- 日 時 : 2023年8月7日(月) 10:00開始
会 場 : 健康の里 ふっくら(熊出字東村156)
講 師 : 鶴岡市食生活改善推進協議会 朝日地域の皆さん
鶴岡ふうどガイド 渡部 恵美さん
参加料 : 1組2,000円(1組2人分の材料で調理)
定 員 : 8組(保護者1名に対し、お子様2名まで)
持ち物 : エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物
子供用スリッパ(内履き)・マスク

※調理は保護者とお子様で一緒に行います。

※定員以上の申し込みがあった場合、抽選となります。

※調理中のマスク着用をお願いします。

※こまめな水分補給を、各自でお願いします。

応募方法は
裏面へ！

応募方法

専用フォーム

下記URLまたは右のQRコードを読み取り、必要事項を入力して下さい。



<https://forms.gle/PbaK9ZdXK1Zvsyf47>

電話 0235-35-1185

保護者氏名(漢字・よみがな)と年齢、お子様の氏名(漢字・よみがな)、年齢と学年、電話番号をお伝えください。

応募締切

7月31日(月)

17:00まで

※参加の可否は8月1日(火) 17:00までに、専用フォームで応募された方にはメール、電話で応募された方には電話でお伝えします。

※個人情報の取り扱いについて 申込時にいただいた情報は、必要な連絡や参加者名簿に使用します。「法令などで要求された場合」を除き、第三者に提示・開示いたしません。

1. 郷土を知ろう

鶴岡地域の特徴について

“鶴岡ふうどガイド”さんから学ぼう！

“鶴岡ふうどガイド”とは？



“鶴岡ふうど(food×風土)ガイド”は、鶴岡の食文化を活かし、自ら鶴岡の「食文化」を題材に体験観光や講座の企画、視察対応など要望に応じ、総合的に「食」の案内ができるガイドさんなのです！

2. ごはんを作ろう

“つるおか”で採れる食材を使って
ごはん(郷土料理)を作ろう！

“食改さん”に教わろう！



食生活改善推進協議会、通称“食改”は「私たちの健康は私たちの手で～のばそう健康寿命、つなごう郷土の食～」をスローガフに、地域活動を通して、食生活の改善、運動の普及推進を図っている、全国組織のボランティア団体なのです！

ざっくりタイムテーブル

- 10:00 開始・あいさつ
- 10:05 郷土を知ろう(ふうどガイドさん)
- 11:00 ごはんを作ろう(食改さん)
(調理時間1時間30分～2時間)
- 12:30 みんなでいただきます！
(13:00)
- 13:30 閉会・おわり
(14:00)

※お願い※

保護者の方は、お子様の調理補助をお願いいたします。当日、救急箱を用意いたしますが、ケガなどには十分ご注意ください。よろしくお願いいたします。

令和5年度

主催:鶴岡食文化創造都市推進協議会
〒997-8601 鶴岡市馬場町9-25
問合せ:0235-35-1185



食文化創造都市
鶴岡
City of Gastronomy
TSURUOKA



unesco
Member of
the Creative Cities Network