

# 夏休み こども料理教室

～郷土を知ろう、ごはんを作ろう～

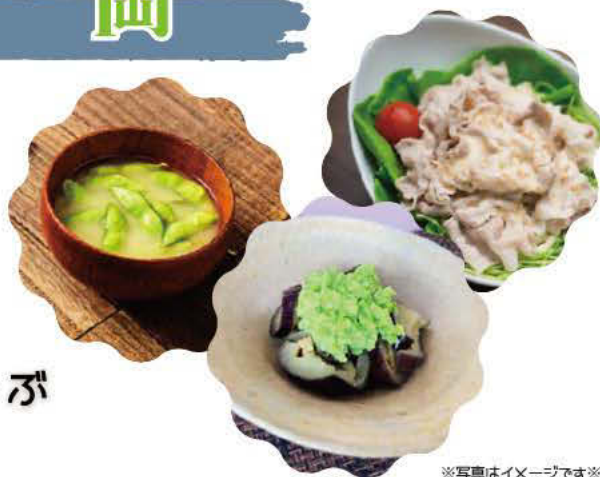
先人たちが紡いできた“つるおか”の郷土の味。

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？

## 鶴 岡

### Menu

- ①枝豆の味噌汁
- ②なすのずんだ和え
- ③夏野菜のませ寿司
- ④庄内豚と夏野菜の冷しゃぶ
- ⑤しゅわしゅわゼリー



※写真はイメージです※

- 日時 : 2023年8月21日(月) 10:00開始  
会場 : 総合保健福祉センター にこふる(泉町5-30)  
講師 : 鶴岡市食生活改善推進協議会 鶴岡地域の皆さん  
鶴岡ふうどガイド 前田 政文さん
- 参加料 : 1組 2,000円(1組2人分の材料で調理)  
定員 : 12組(保護者1名に対し、お子様2名まで)  
※調理は保護者とお子様と一緒にいきます。  
※定員以上の申し込みがあった場合、抽選になります。
- 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/vNrm2N5514bC7zD1A>

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

## 8月14日(月)

### 17:00まで

※参加の可否は8月15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

### “つるまか”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～」をスローガんに、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



Member of  
the Creative Cities Network