

夏休み

# こどもクッキング



食事は元気な身体をつくり豊かな心を育てるためにとても大切です。歯は美味しくご飯を食べるため大切です。そこで、こどもたちに料理をつくる楽しさを体験してもらい、食にまつわるクイズも交え楽しく食について学ぶ「こどもクッキング」を開催します。「自分にもできる」という達成感を味わうことが、将来の食の自立につながります。



- ◆日 時 平成30年8月3日（金）9時30分から13時
- ◆場 所 岩手町働く婦人の家（川口第12地割10番地）  
◎送迎バスを運行します。バスの時刻は裏面をご覧ください。  
◎直接、会場に行く方は9:20までに働く婦人の家においでください。
- ◆参加対象 小学生（料理経験の有無は問いません）
- ◆参加費 1人300円（材料代・保険料として）
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・ハンカチ・シューズ（上履き）
- ◆実習献立 夏野菜パエリア、スープ、サラダ、デザート（ムース）

※お申し込みいただいた方には、食物アレルギー状況アンケートをお送りいたします。  
なお、アレルギーの状況によって参加が難しいと判断させていただいた場合、参加についてご相談させていただくこともありますので、ご了承ください。

お問い合わせ・お申し込み

岩手町役場健康福祉課健康推進係

TEL0195(62-2111)内線517

申込締切

平成30年7月27日（金）まで

※ただし、定員（24名）になり次第締め切らせていただきます。

# 送迎バス運行予定表

行き		帰り	
時間	停車場所	時間	停車場所
8:40	一方井公民館	14:00	働く婦人の家 発
8:55	水堀いきがい交流センター	14:10	沼宮内駅・タクシー乗場
9:10	沼宮内公民館	14:15	沼宮内公民館
9:15	沼宮内駅・タクシー乗場	14:30	水堀いきがい交流センター
9:25	働く婦人の家 着	14:50	一方井公民館

◎バスを利用される方は、お申し込みの際に乗車場所をお知らせください。



## 食育5つの力

### 食べ物をえらぶ力

- 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
- 主食・副菜・主菜のバランスも考えよう。
- からだにいい食べ物をえらぶ力を身につけよう。



### 食べ物の味がわかる力

- たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
- かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でもおいしさを感じよう。



### 料理ができる力

- 家の人といっしょに料理を作ってみよう。
- もりつけも工夫して、料理を楽しもう。



### 食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう。
- 食べ物を通じて、食べ物や自然に感謝しよう。



### 元気なからだがわかる力

- 早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。
- 食べすぎや欠食、むし歯に注意しよう。





2