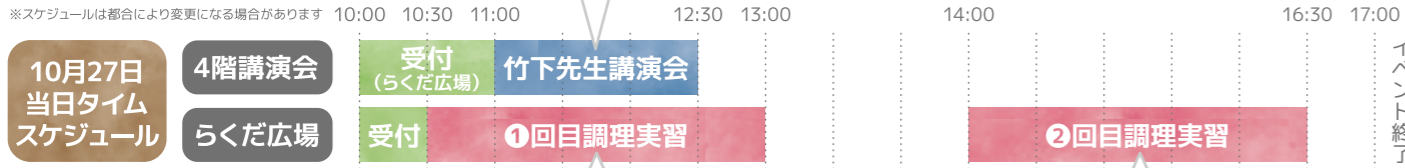


応募方法

講演会

- 定員 100名 ●11:00~12:30 (受付10:00~)
- 申込 イベント告知サイト【こくちーず <https://kokucheese.com>】にて募集サイト内にて「弁当の日 なら」で検索、もしくは右記QRコードからアクセス➡
- 申込期間 先着順・定員になり次第受付終了。空きがある場合は当日参加可能。
- お問合せ メール【nara@myp7.com】奈良大宮ロータリークラブ



調理実習

- 定員 小学校3~6年生対象 ①回目10:30~/20名 ②回目14:00~/20名 (いずれも受付10:00~) ※応募者の多い場合は抽選になります。
- 持ち物 500円(材料費1人分)、エプロン、三角巾、ハンドタオル、はし(参加者分)、水筒
- 食材はご用意いたします
【調理内容】おむすび、大和肉鶏ホイル焼き、卵焼き、きゅうりのあえもの
【食材】米、卵、鶏肉、しめじ、きゅうり、塩、しょうゆ、さとう、みりん、油、ごま油、おむすびのトッピング(塩こんぶ、梅干し、ごまなど。※除去できるので当日お問い合わせください) ※食物アレルギー対応は行っておりませんのでご注意ください。
- 応募方法 往復ハガキに下記①~⑥を記入してご応募ください。
①保護者氏名 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④メールアドレス
⑤ご参加のお子さんの【氏名・ふりがな】【性別】【学年】(※ご兄妹で参加される場合は全員分)
⑥参加希望の時間帯(10:30~/14:00~/どちらでもよい)
- ※調理実習にご応募された保護者の方は、講演会に(②回目参加の方も)必ずご参加ください。改めて講演会への応募の必要はありません。
- 申込期間 9月末まで(10月上旬にご案内を発送。応募者多数で抽選結果発送の場合も同様。)
- お問合せ メール【nara@myp7.com】奈良大宮ロータリークラブ



奈良大宮ロータリークラブ

2019-20年度 奈良大宮ロータリークラブ 会長 増井義久です。私たちロータリークラブはポリオ撲滅・社会奉仕、職業奉仕活動を中心に世界約200ヶ国120万人。日本では9万人のメンバーが世界の人々に貢献する活動をしています。本年度、私たちは、国際事業としてタイ国の少数民族識字率向上支援事業。国内では、食育事業として、子どもたちに生きる力を身に付けて貰えるよう第3次奈良市食育推進計画に基づき「弁当の日なら」を開催させて頂きます。



増井 義久

<http://www.naraomiya-rc.jp/>

同時開催 奈良市食育フェスタ2019

10月26日(土)・27日(日) 10:00~16:00
ならファミリー1階らくだ広場

- 展示、体験、試食、販売、野菜スタンプラリー
- ◆食育セミナー(26日) 申込不要
「日本料理のおもむき~和食のうまみ、だしの試飲~」
「奈良の食文化再発見、麦縄を知って味わおう」
「災害時に!省エネ調理に!保温パッキング」
- ◆フードドライブ(26日)
未開封・賞味期限まで1か月以上・常温で保存可能・アルコール以外の食品をお持ちよりください。フードバンク奈良に登録している団体・施設に提供します。

【問合せ】奈良市農政課 ☎0742-34-5142



詳細は奈良市HPで

第二回 奈良の人気店約40社が登場!!

大和路新発見展

今回は大和野菜をテーマに行列のできる人気店が勢ぞろい!
令和元年10月23日(水)~29日(火)/近鉄百貨店奈良店6階近鉄奈良ホール



#弁当の日なら



FACEBOOKページ



「食べることは生きること」

親子が
つながる
食育イベント

第3次奈良市食育推進計画

弁当の日なら

弁当作りを親は手伝いません。調理、弁当詰めから片付けまで、すべて子どもがするのです。弁当には点数をつけません。評価もしません。

それが「弁当の日」です。

実習で作るお弁当は...

- おむすび
- 大和肉鶏ホイル焼き
- 卵焼き
- きゅうりのあえもの



過去開催のレシピを載せてます♪
2017
おうちでもやってみよう♪

令和元年 10月27日 ならファミリー1階らくだ広場

参加無料 ※要申込み ※調理実習のみ参加一人につき材料費500円が必要

当日はできるだけ公共交通機関でおこしください

講演会(参加無料)

- タイトル/「子どもを台所に立たせよう」
- 時間/11:00~12:30 (受付10:00~)
- 定員/100名(講演会のみ参加可)



講演会 講師

子どもが作る「弁当の日」提唱者
竹下 和男
2001年に香川県・蒲宮小学校の校長在職中に、子どもがひとりで作る「弁当の日」を始める。親は手伝わないで、献立から片付けまですべて子どもに取り組ませる「弁当の日」は評判になり、実践校は2300校を超える。食べることの大切さを学ぶ機会として、「弁当の日」をさらに全国で広げるため、講演・執筆活動を続けている。

調理実習(小学生3~6年 一人につき調理材料費500円)

- 時間/①回目10:30~13:00 ②回目14:00~16:30 (いずれも受付10:00~)
- 定員/計40名(各回につき20名) ※保護者の方は講演会に(②回目参加の方も)必ずご参加頂きます。



調理実習 講師

キッズキッチン協会公認
インストラクター
木村 万紀子
奈良女子大学家政学部食物学科卒業、辻調理師専門学校卒業。料理のコツを科学する本を多数執筆。出産を機に「食育」に力を入れ、子どもに料理を指導して12年になる。竹下先生の講演に大感激して以来、講演会に何度も足を運び、自ら主宰する教室で「弁当の日」を実践してきた。



調理実習 講師

オニギリスト
松田 昌子
14歳でおにぎりを初めて握る。お米、おにぎり好きが高じて、おにぎりの魅力を伝えるべく、2014年からオニギリストとして活動を始める。産地の異なるお米によるおにぎり食べ比べの集いや、ふわホロおにぎりを握るコツを伝えるワークショップ活動を、奈良をはじめ各地で行っている。