

# 光市記者発表資料

発表日：令和2年8月25日

件名 光の恵み de 朝ごはん事業「光市朝ごはん部～朝ごはん時短お役立ちアイテムを作ろう～」の開催について

下記のとおり、イベントを開催しますので、お知らせします。

## 記

### 1 目的

朝食や野菜の摂取・バランスの良い食事等、適切な食生活を実践し、食を通じた健康づくりを市民が実践できるよう支援することを目的に実施している「光の恵み de 朝ごはん事業」の一環として開催します。本イベントを通して、朝ごはん作りを簡単・時短にできる技術・知識を学び、市民の朝ごはん作りをサポートします。

### 2 日時

令和2年10月7日（水） ①13:30～ ②15:00～

※2部制。各回先着18名（予約制）

### 3 場所

光市総合福祉センター あいぱーく光 栄養実習室

### 4 対象

光市民（光市朝ごはん部員は市外の方も可）

### 5 内容

朝ごはん時短テクニックを学び、実際に家庭で使える時短お役立ちアイテム（味噌玉、手作りふりかけなど）を作ります。

### 6 講師

藤原 真希 先生（管理栄養士、キッズ食育トレーナー）

### 7 持参物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、体温計

### 8 参加費

200円

### 9 申込方法

電話（光市健康増進課 0833-74-3007）または申込フォーム（<https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76>）から申込み

### 10 申込締切

令和2年10月1日（木）

内  
容

	<p><b>1 1 注意事項</b> 参加者は、新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただきます。参加当日、発熱・風邪症状のある方は参加できません。</p> <p><b>1 2 その他</b> 後日、時短お役立ちアイテムを使ったご家庭の朝ごはんの写真を「光市朝ごはん部」に投稿することをお約束いただける方には、プレゼントがあります。</p> <p><b>1 3 光市朝ごはん部について</b> 市民が朝ごはんを食べる習慣を身につけ食を通して健康に過ごすことを目的に設立された、主にフェイスブックを利用した仮想の部です。朝ごはんに関する情報発信や部員（市民・光市に通勤通学の方）から朝ごはんの写真、サポーター（市内のお店や生産者など）から朝ごはんに関する情報の投稿を受付けており、フェイスブック上でシェアをしています。 朝ごはんの写真を投稿することで誰でも光市朝ごはん部の部員となれます。 ホームページ：<a href="http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html">http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html</a> フェイスブック：<a href="https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/">https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/</a></p> <p><b>1 4 添付資料</b> 本イベント募集チラシ</p>
問 合 せ	<p>担当課 光市福祉保健部 健康増進課 健康増進係 担当者 山本 麻依 電話 0833-74-3007</p>

参加者  
募集中!

# 光市朝ごはん部

## 朝ごはん時短お役立ちアイテムを作ろう!

朝ごはん時短テクニックを学び、実際に家庭で使える時短お役立ちアイテムを作って、忙しい朝を乗り切ろう!



味噌玉



手作りふりかけ



カントン漬物

※内容は変更する可能性があります。



講師：管理栄養士・キッズ食育トレーナー 藤原 真希 先生  
comakiクッキングサロン、青空キッチン山口周南スクール主宰。  
情報誌等で多数のレシピ執筆。自身の子育て経験と専門知識を活かした子どもから大人まですんなり身につく食育情報を提供している。

場所：あいぱーく光 栄養実習室

日時：令和2年10月7日(水)

①13:30~ ②15:00~

対象：光市民(光市朝ごはん部員は市外の方も可)

※各回定員18名(下記連絡先、または申込フォームから必ずお申込みください)

持参物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、体温計

参加費：200円

注意事項：新型コロナウイルス感染症予防にご協力ください。参加当日、発熱・風邪症状のある方は参加できません。

後日、時短お役立ちアイテムを使った家庭の朝ごはんの写真を「光市朝ごはん部」に投稿することをお約束いただける方には、プレゼントがあります!!

要申込

申込期限  
10月1日

申込フォーム



私の朝ごはん



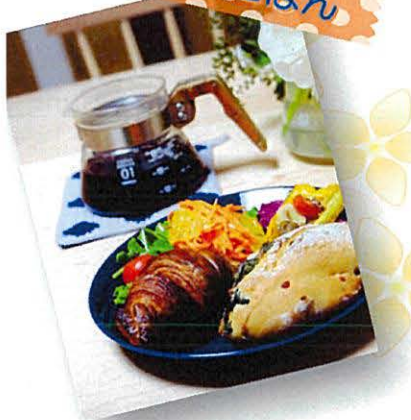
朝ごはん



おすすめ情報

# あなたの朝ごはんを 光市のみんなでシェアしよう！

光の朝ごはん



朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強・仕事・運動・メンタル面で大きな差がでます。しかし、光市では朝ごはんを食べていない人が多くいるのです…☹️そこで、あなたの朝ごはんの写真を光市のみんなでシェアして、みんなで朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう♪さあ、朝ごはんを食べて一日を最高の形でスタートさせましょう！

部長のラビートです♪  
光市朝ごはん部では、新入部員募集中！朝ごはんの写真を投稿したら、あなたも部員♡



## f 光市朝ごはん部

f フェイスブックで

「光市朝ごはん部」フェイスブックページへ直接投稿

Instagram インスタグラムで

ハッシュタグ「#光市朝ごはん部」をつけて投稿  
※投稿を非公開に設定されている場合、参加できません。※「光市朝ごはん部」のInstagramアカウントは存在しません。Instagram内でのやり取りはできません。

投稿を確認後、ラビートがコメントをつけて「光市朝ごはん部」フェイスブックページにシェアするよ♪



メールで  
asagohanbu@city.hikari.lg.jp へ添付  
※投稿名を記載ください



窓口で  
光市光井二丁目2番1号  
あいぱーく光 健康増進課まで  
※応募された書類、写真は返却しません

http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html



応募の詳細はこちらから  
※必ず『光市朝ごはん部』要項を一読の上ご参加ください。

投稿いただいた写真は、「光市朝ごはん部」フェイスブックページにシェアされます。その他、朝ごはんのレシピ、健康情報、市内の店舗等からの情報、モニター企画等、随時更新予定♪ぜひ、ご参加ください。  
※食事時のスマートフォンなどの操作は控えましょう。投稿は食後に行い、楽しい朝ごはんの時間を過ごしてください。

光市 健康増進課 (0833-74-3007)

let's share