

光市記者発表資料

発表日：令和3年9月24日

件名 光の恵み de 朝ごはん事業「光市朝ごはん部～わたしのおみそで朝ごはん～」
参加者募集について

下記のとおり、参加者を募集しますので、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」の一環である「光市朝ごはん部」の活動として開催します。

自分で作った愛着のある調味料「みそ」を使った朝ごはんを SNS で発信し、朝ごはんづくりが楽しくなるサポートをします。

2 受講方法および日時等

① 教室

開催日時：11月5日（金） 10時～（受付9時30分～）

場所：あいぱ一く光 2階 栄養実習室

持参物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク着用、

体調チェックリスト（申込後に事前送付）

※自宅受講用の DVD 動画（講師のみ）を撮影しますので、ご協力ください。

② 自宅

キット受取日時：11月9日（火）～11月11日（木） 各日9時～17時

キット受取場所：健康増進課（あいぱ一く光 ⑨窓口）

キット内容：材料、容器、作り方の資料及び①で撮影した DVD

※DVD 動画のための機器は各自でご用意ください。

3 対象 光市民（光市朝ごはん部員は市外の方も可）

4 定員 40人（先着順、予約制） ※このうち①教室は12人まで

5 内容

教室または自宅で講習を受け、みそを自宅で保管。完成したみそを使用して朝ごはんを作り、写真を撮影、感想とともに投稿（光市朝ごはん部フェイスブック、インスタグラム（#光市朝ごはん部）、光市朝ごはん部メール、郵送）してください。

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 参加費 300円/人

内
容

| | |
|-------------|---|
| 内 容 | <p>8 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</p> <p>9 申込期間 令和3年9月27日（月）9時～10月29日（金）</p> <p>10 注意事項 参加者は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。参加当日、発熱・風邪症状のある方は参加できません。 内容等は変更する可能性があります。</p> <p>11 光市朝ごはん部について 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：http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html フェイスブック：https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/</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</p> <p>担当者 松尾 咲子</p> <p>電話 0833-74-3007</p> |

令和3年度

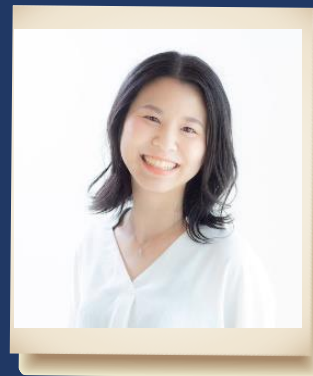
光市 朝ごはん部

わたしの
おみそで
朝ごはん

先着計**40**名
おうちで受講も
できます

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。

自分で作った愛着のある定番調味料「みそ」で毎日の朝ごはんづくり！

対象 **光市民**（光市朝ごはん部員は市外の方も可）

費用 **300円**（みそづくりキット：材料・容器・作り方の資料、
②の方は①で撮影したDVD）

要申込

申込期間
9月27日（月）
9時～
10月29日（金）

① 教室

（先着12名まで）

11月5日（金）

10時～（約40分間）

受付9:30～9:50

あいば一光2階 栄養実習室

持参物：エプロン、三角巾、
手拭きタオル、マスク着用、
体調チェックリスト（申込後に事前送付）

→当日の撮影（②DVD用
講師のみ）にご協力ください。

② 自宅

DVD動画視聴可能な方

11月9日（火）

10日（水）

11日（木）

各日9時～17時に、健康増進課
（あいば一光1階⑨窓口）にて、
みそづくりキット受取

→ご都合のよい時に
おうちでみそづくり

約3か月後

①もしくは②でつくった
みそを自宅で保管

↓
わたしのおみそ（約500g）完成！

↓
わたしのおみそを使った
朝ごはんづくり

↓
写真を撮影し、感想とともに
光市朝ごはん部フェイスブック、インスタ
グラム（#光市朝ごはん部）などに投稿

光市健康増進課 ※内容等は変更する可能性があります。

TEL **0833-74-3007**（平日：8:30～17:00）

申込フォーム
URL <https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76>

MAIL asagohanbu@city.hikari.lg.jp

お申込み
お問合せ



申込フォーム
9月27日9時～

