

日本人の舌にあったキムチでおいしい保存食

おいしい 和風キムチを作ろう

12月5日(日) 14:00~16:00
受付13:30~

保存食のお話
もあります！

高松小学校 家庭科室に集合！

辛すぎず、深みのあるキムチの素を作ってみませんか。白菜や大根を漬けたり、卵に混ぜて卵焼きにしたり、おにぎりの具にしても美味しくて便利です。



キムチは栄養があって、保存もきく食材です。ご飯のおかずにもなるし、野菜を漬けることもできてとっても便利。

キムチを作りながら、防災を意識した【保存食】のお話を先生を招いて行います。ぜひ、お子様連れでご参加下さい。何かのときの生きるすべを親子で一緒に考えていきましょう。

生きるすべ。阪神・淡路大震災で取り残された子ども達、生きる勇氣は日頃の知恵でした。

もし万が一の時、子どもに“自分自身で考えて生き抜く力”を与えてあげることも、大人の仕事のひとつかもしれません。

- 定員 20名（多数の場合は抽選）
- 参加費 500円/一人（食材の一部自費負担をお願いします）
- 主催 NPO法人ささえ手
- 共催 としまNPO推進協議会
- 後援 豊島区教育委員会・高松小学校
- 協力 としま未来文化財団
- 協賛 豊島法人会 高松1・3丁目支部

この活動は【豊島区まちづくりバンク
活動助成】を受けて推進しています！

◆ 保存食作りと防災意識啓発

【時 間】 14:00～16:00

【場 所】 高松小学校 家庭科室

【講 師】 (財) としま未来文化財団

井上浩一さん

料理研究家 長尾睦子さん

井上さんは日頃から防災の活動もされていて、サバイバルクッキング(ささえ手主催イベント 8月開催)では空き缶を使ったご飯炊きが好評でした!

長尾さんは庭先の野菜から高級食材まで幅広く調理できるママさん料理研究家です。



感謝と感動の絆を!

NPO 法人【ささえ手】とは・・・

子育て、介護、仕事に忙しい働き世代の私達だけど、次世代ともかかわって、安心できる地域であり続けるため、明るく元気な地域の絆をつないでいこうと、メールやツイッターなどを活用しながら活動しています。

コミュニティ農園を小学校で展開。

お申込・お問合せは

NPO 法人ささえ手

FAX: 03-5995-5321

MAIL: sasaete@gmail.com

件名に《和風キムチ申込》と入れて送信して下さい。

多数の場合は抽選

12月5日(日)和風キムチをつくろう! 参加申込書

ふりがな		年 齢	歳代
氏 名			
郵便番号		性 別	
住 所			
電話番号 (携帯電話)			
E-Mail		
○をつけてください	<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員 <input type="checkbox"/> 会員申込予定		
ご質問など	()		