



”文化と歴史を食で味わう！”

～アジア4か国の朝ごはん～

わたしたちの体を動かすエネルギーの源は食事です。そんな大切な食のうち、1日の始まりである朝ごはんにスポットをあて、日本を含むアジア4か国の食の文化や歴史に迫ります。

※来た KITA オリパラプロジェクトとは、世界の国の歴史・文化・食・言語等の学習、ホスピタリティ精神の意識啓発など、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、機運醸成を図っていく事業です。

第1回

9月2日(日)午前10時～午後2時

「外国人にもおすすめしたい日本の朝ごはん」(調理実習)

講師：管理栄養士 田口道子氏 (協力：キッチン北)

※調理実習メニュー：ご飯、味噌汁、卵焼き、レタスとトマトの山葵あえなど



第2回

9月8日(土)午前10時～11時30分

-公開講座-**「食を取りまく環境～日本の食料事情を考える～」**

講師：東洋大学食環境科学部食環境科学科教授 大熊廣一氏

※第2回のみ参加の場合は費用・申込不要。当日、直接会場にお越しください。

※定員：第2回のみ48名(先着順)です。

第3回

9月15日(土)午前10時～11時30分

「食の宝庫・中国の朝ごはん」

講師：鈴木晶子氏 (協力：ゆうゆう語学の会)

※試食あり：茶たまご、八宝粥など(予定)



第4回

9月22日(土)午前10時～11時30分

「からだに優しい韓国の朝ごはん」

講師：韓国料理講師 長谷川陽子氏

※試食あり：干し鰹と豆もやしのスープなど(予定)



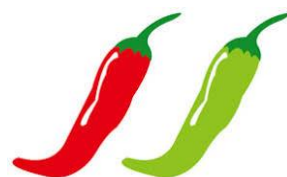
第5回

9月29日(土)午前10時～午後2時

「スパイスが決めて！ Bangladesh のヘルシーな朝ごはん」(調理実習)

講師：PROBASH PROJONMO JAPAN (ポロバシユ ポロジョンモ ジャパン)

※調理実習メニュー：うすまきパン、豆料理、野菜のカレーなど(予定)



■対象・定員・費用・締切・申込方法・会場・問合せ先は裏面をご覧ください。■

対象:区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴。お子さん1名につき保護者1名)
定員:24名(抽選:全回参加できる方が優先)
費用:3,000円程度(食材費 ※保護者の分は含まれません)
締切:8月24日(金)(必着)

申込方法



①電話

☎03-3906-3911 までお電話ください。
※電話の受付時間は、午前9時～午後9時です。
(休館日は受付できません。)



②FAX

申込記入例をご参照のうえ、☎03-3906-3915 までご送信ください。



③はがき

申込記入例をご参照のうえ、申込先までお送りください。



④窓口

開館時間内に赤羽文化センター窓口にて所定の申込書に必要事項をご記入のうえお申込みください。

◆申込記入例



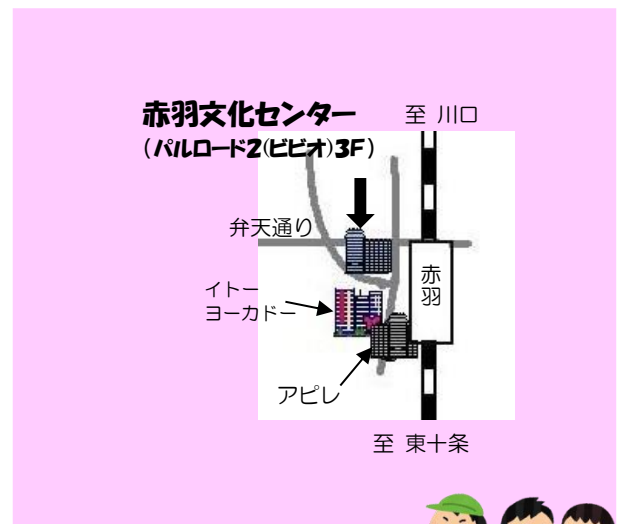
記入面に次の項目をご記入のうえ、
赤羽文化センターまでお送りください。

▽【基本項目】

- ①「講座名」
- ②氏名(ふりがな)
※小学生の場合は、同伴する保護者の氏名も記入。
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号(ファクス番号)
- ⑤年齢(学校名・学年)

- 在勤・在学の方は、勤務先・学校名もご記入ください。
- 記入不備の場合は、無効になる場合があります。
- 原則、申込は1名1通としてください。
- ご記入いただいた個人情報は目的以外に使用しません。

◆会場案内



◆問合せ・申込先

赤羽文化センター

〒115-0055 北区赤羽西 1-6-1-301

☎ 03-3906-3911 FAX 03-3906-3915 (第3火曜休館)