

食育副読本を使って楽しく!

親子料理教室

[午前の部] 10:00~12:30 [午後の部] 13:30~16:00

※受付開始は9:45~

※受付開始は13:15~

次世代の健康づくり副読本
「くわっち〜さびら」

KAE project

沖縄の食と健康を支える2人が講師です!



伊是名カエ

・管理栄養士
・健康運動指導士
・琉球料理伝承人

学校・病院・企業で管理栄養士として勤務後、1991年にヘルスプランニングカエを設立。2015年に一般社団法人トータルウェルネスプロジェクトオキナワを創立し、食と健康を軸にレシピ開発、健康指導、講演など幅広く活動。働き盛り世代の健康づくりに注力しています。



大宜見かおり

・管理栄養士
・健康運動指導士
・琉球料理伝承人
・健康経営アドバイザー

病院・福祉施設向け大手フードサービス企業で11年勤務後、2016年よりKAE project講師として食と健康を発信。2021年からは県内企業の健康経営を支援し、100社以上をサポート。沖縄の食文化を生かし、働き世代の健康づくりに取り組んでいます。

参加費
無料

各会場
1日2回
開催!

人数:各回12組24名(先着順)

対象:5歳~12歳までのお子様とその保護者

※エプロン・手拭きタオル・筆記用具をご持参ください。

参加申込はコチラ! /



準備→調理→実食→後片付けまでをお子さまと一緒に体験いただきます。

12/26 金 沖縄県学校給食会

〒900-0029 那覇市旭町115番地15

午前の部

魚のシークワサーソースかけ

島野菜のしそ和え

午後の部

からし菜チャーハン

島野菜の和えもの

1/18 日

糸満市観光文化交流拠点施設
シャボン玉石けん くくる糸満

〒901-0364 糸満市潮崎町1丁目1番2

午前の部

マーボー島野菜

島野菜のしそ和え

午後の部

手作りふりかけを作っておむすび

島野菜の和えもの

1/11 日

うるま市健康福祉センター
うるみん

〒904-2214 うるま市安慶名1-8-1

午前の部

マーボー島野菜

島野菜のしそ和え

午後の部

からし菜チャーハン

島野菜の和えもの

1/24 土

もとぶ文化交流センター

〒905-0212 国頭郡本部町字大浜874番地1

午前の部

魚のシークワサーソースかけ

島野菜のしそ和え

午後の部

手作りふりかけを作っておむすび

島野菜の和えもの

会場には無料の駐車場をご用意しておりますが、台数に限りがございます。

満車の際は近隣の有料コインパーキングをご利用いただくか公共交通機関にてお越しください。

(令和7年度 次世代の健康づくり副読本の広報啓発等に係る業務委託)

主催: 沖縄県(健康長寿課) 問い合わせ先(受託者): 丸正印刷株式会社/上地(ウエチ) 098-835-8181