

粟

まじめにふざけよう!

あわわ  
老若男女 みんな あわわ  
ご飯で

まさちゃんと

# お昼ごはん



正子さんが産前産後に特に助かった♪ という粟(あわ)を使ったごはんとおやつを、みんなで作っていただきます。

日時,場所



2月5日 木

10:30~12:30

椎葉村交流拠点施設Katerie  
クッキングラボ



教えてくれるかた



内村正子さん

榎尾地区に暮らす、  
3児(1, 3, 6歳)のお母さん



献立: 雑穀ハッピーご飯  
フューチャリングAWA  
もちあわねったくり(宮崎県民なら!)  
アワ粉クッキー串カツ風、汁物



参加費: 大人お1人500円  
子ども無料



対象: どなたでも。お子さんも連れてぜひどうぞ。はじまるスタッフが見守りをお手伝いします。



予約: 1/29(木)までにご連絡をお願いします。

## お申込み・お問い合わせは

地域子育て支援拠点事業受託  
特定非営利活動法人  
はじまる

電話・FAX 0982-67-2525  
村内無料 (7) 67-2525  
携帯電話 090-8399-2952



はじまる公式LINE

