

まこもたけ

収穫しよう！

食べてみよう！

生でよし！ 炒めてよし！ 煮てよし！

焼いてよし！ 漬物でよし！ お茶でよし！

そんな「まこもたけ」を一緒に収穫して料理

してみませんか？お土産もあるよ♪

10月8日 (月・祝)
(要予約)

- ・時間 9時集合（真砂公民館） 13時解散
- ・対象 小学生以上の親子10組
- ・参加費 大人(1000円・お土産付) 子ども(500円)
- ・申し込み〆切 **10月3日**
- ・収穫体験 9:30~10:15
- ・まこもたけ調理と昼食 10:45~13:00
- ・服装 長袖、長ズボン、長ぐつ、帽子
- ・持ってくるもの 軍手、タオル、虫よけ、着替え、エプロン、三角巾、手拭き
- ・お申込み&お問い合わせは真砂公民館まで

「まこもたけ」とは

食物繊維が豊富で、
ビタミンB1・B2、カルシウム、
鉄などのミネラル、クロロ
フィル含有。腸内の善玉菌を
増やし慢性疾患を予防、血圧
や血糖値の低下、免疫力の強
化に有効といわれています。

TEL(0856)26-0002

e-mail: csc-masago@city.masuda.lg.jp



きりとり

2018. 10. 8(月・祝)【まこもたけ 収穫しよう！食べてみよう！】10/3〆切

参加申込書

- ◆子どもの氏名 () ◆学校名 () ◆学年 ()
- ◆子どもの氏名 () ◆学校名 () ◆学年 ()
- ◆保護者の氏名 () () ◆連絡先 ()