

「ゆくっと」とは、房総の方言で「ゆっくり」との意味。自然の家でゆくっとしよう。

発行所／千葉県少年自然の家 〒297-0217 千葉県長生郡長柄町針ヶ谷字中野1591-40 TEL(0475)35-1131 発行人／佐藤 健

食堂の取り組み

宿泊学習において「食」は重要なポイント！自然の家の食堂は、バイキング形式になっており、地元産の旬の食材を使って提供しています。また、アレルギーや食事制限等がある方にも安心して利用してもらえるように、栄養士が個別対応をしています。皆さんの活動がより充実するよう、「食」の面からサポートしています。

地産地消の取り組み

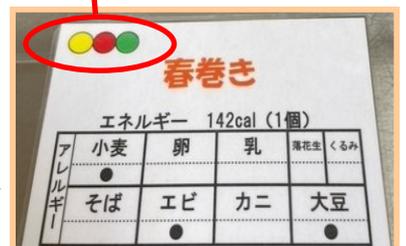


「千産千消」を心がけ、積極的にメニューに取り入れています。千葉県は、野菜や果物など農産物以外にも、魚や水産加工品など、海の恵みも豊富にあります。地元長柄産の手作り味噌は絶品です。ご利用の皆さんに「食への理解・関心」を高めながら食事をしてもらえるよう、その日のメニューに使用している千葉県産の食材や旬の食材を表示する工夫もしています。

食育の取り組み



メニュー表には、子どもにも分かるように、栄養素を「赤・緑・黄」の三色に色分けして表示しています。三色の食べ物をまんべんなく食べ、バランスのよい食事をしてもらうための工夫です。他にも、食べた食事を記録する「食育バランスシート」も準備しています。ぜひ活用してみてください。



季節に合わせたメニューの提供

年4回、季節に合わせてメニューを更新しています。今年の夏メニューでは、スッキリとした味付けのレモンラーメンや、冷やし野菜をジュレと絡めて食べるサラダなど、暑い夏にピッタリのメニューを用意しています。連泊の方も飽きないように日替わりの献立となっているので、どのメニューになるか楽しみに♪



食べたいものを自分で選んで食べられるのがバイキングのいいところ。加えて、栄養を考えながら食べるとより良い食事になります。バランスよく選んでもらえるように、魅力的なメニューを用意しています。良い体験ができるように、よく噛んでたっぷりエネルギーを補給してください。

インフォメーションBOX

**スタッフ
おすすめ**

こだわりワークショップ

夏休みの自由研究に！手作りインテリア

本格的な作品に仕上げるクラフトワークショップ開催！第1回は「竹灯り」。ドリルで開けた模様は、ライトを灯すと幻想的な空間を演出してくれます。第2回は一枚板から作る「フリーラック」。オリジナルの形にすることも可能です。

【竹灯り】

日時 7月21日(日)
①10:30～12:30
②13:30～15:30



イベント詳細
【申込フォーム】



対象 どなたでも ※小学生までは保護者同伴

申込方法 電話で申込み後、申込フォーム入力
※申込フォームはイベントページ(左記QRコード)内から

参加費 ワークショップ基本料金 + 各クラフト料金

申込締切 7月14日(日)
※先着順

ワークショップ基本料金	千葉市民	千葉市民以外
大人(高校生以上)	720円	1,000円
子ども(中学生以下)	550円	650円

【一枚板から！木工工作 ～フリーラック～】

日時 7月28日(日)
13:00～15:30



イベント詳細
【申込フォーム】



申込締切 7月18日(木)
※先着順

クラフト料金(税込)	
竹灯り	A3サイズ(竹2節分):2,500円/本 A4サイズ(竹1節分):2,000円/本 ランプ台:1,500円/台
フリーラック	2,800円/個

<スポーツクライミング体験会> ～チャレンジ、壁のぼり！～

3mまで登るボルダリングとハーネスを着けて9mまで登るトプラープの2種類があります。体力に合わせて挑戦してみましょう。

日時 6月30日(日) 14:00～16:30

申込締切 当日まで

対象 トプラープ:小学生以上
※身長115cm以上、ウエスト52cm～107cm
ボルダリング:3歳以上
※小学生までは保護者同伴



イベント詳細
【申込フォーム】

定員 各回35名(先着順)

申込方法 電話で申込み後、申込フォーム入力
※申込フォームはイベントページ(上記QRコード)内から

参加費

	千葉市民	千葉市民以外	
【参加】	大人(高校生以上)	1,220円	1,500円
	子ども(中学生以下)	750円	850円
【同伴】	大人(高校生以上)	520円	800円
	子ども(中学生以下)	100円	200円



<ワンデー農業>

～ Let's! 畑しごと&収穫体験 ～

畑を耕したり、草取りなどをして、みんなで畑しごとを体験します。自分で季節の野菜も収穫します。

日時 6月30日(日) 9:00～11:00

申込締切 前日10:00まで

対象 どなたでも

定員 30名(先着順)

申込方法 電話で申込み後、申込フォーム入力
※申込フォームはイベントページ(上記QRコード)内から

参加費

	千葉市民	千葉市民以外
大人(高校生以上)	820円	1,050円
子ども(3歳～中学生)	650円	750円
乳児(3歳未満)	350円	450円



イベント詳細
【申込フォーム】



自然の家の「旬」な情報をLINE公式アカウント、Facebook、Instagramにてご覧いただけます。詳しくは、右のQRコードから。

お問合せ

TEL:0475-35-1131 FAX:0475-35-1134
受付時間: 9:00～19:00

千葉市少年自然の家

検索

クリック!!

