

# 【カゴメ×シーガイア】夏休み限定 旅育コラボ企画 ベジレッスン ～宮崎シーガイアで楽しく学ぶ野菜時間～

フェニックス・シーガイア・リゾート（以下シーガイア／宮崎県宮崎市：代表取締役 社長執行役員 片桐孝一）では、「野菜不足の解消、健康寿命の延伸」に取り組んでいるカゴメ株式会社様にご協力をいただき、親子を対象とした、「食×体験」プログラム「ベジレッスン ～シーガイアで楽しく学ぶ野菜時間」を夏休み限定で実施いたします。

このプログラムでは、カゴメ株式会社の管理栄養士より、野菜の働きや1日に必要な野菜量、様々な野菜の摂り方について楽しく学んだ後、シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート所属シェフ指導のもと、宮崎県産の野菜や果物を使ったオリジナルスムージー作り挑戦します。

また、レッスン終了後、野菜の話やスムージー作りについて感じたことなどを、専用の用紙に記入することにより、夏休みの自由研究としても活用できます。

リゾートという非日常空間で旅行を楽しみながらお子様が学び、成長する＝「旅育」というスタイルを、ぜひ宮崎シーガイアでご体感ください。



特設サイト▶<https://seagaia.co.jp/article/878>

## プログラム概要

### ベジレッスン ～シーガイアで楽しく学ぶ野菜時間～

- 対象／シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート、ラグゼーツ葉、コテージ・ヒムカにご宿泊の小学生または中学生の親子
- 期間／2021年7月28日（水）～7月30日（金）、8月16日（月）～8月18日（水）
- 時間／①14:00～15:00 ②16:00～17:00
- 会場／シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート 5階「料理教室」
- 定員／各回親子8組（1組：親1名+子供1名）
- 料金／親子2名 3,500円 ※1名追加の場合はプラス1,500円
- 内容／野菜を学び、野菜を使ったオリジナルスムージー作りや野菜クイズに挑戦する60分プログラム ※筆記用具、エプロンをご持参ください。
- 予約／フェニックス・シーガイア・リゾート  
総合予約センター 0985-21-1113（9:00～18:00）



### <旅育とは>

「旅に日常ではなかなかできない体験活動などを取り入れ、その体験を通じて子どもたちが身心共に育つこと」を言います。子どもの頃の体験は、成長に大きな影響があると言われ、現在とても注目されています。特に、旅という非日常の空間で、子どもが自ら考え行動することが良いと言われています。旅の中での体験活動は、単なる遊びだけではなく、楽しみながらも子どもにとって学びとなる教育的な要素があることが理想であり、また、子どもだけが体験するのではなく、大人も体験し感想を共有することも大切です。

## プログラム内容

### ①野菜についてもっと知ろう！コーナー<15分>

#### カゴメ（株）管理栄養士が教える野菜の豆知識

- ・野菜の働きや1日に必要な野菜摂取量、色々な野菜の摂り方などについて学ぶ
- ・管理栄養士より、ジュースでの野菜の摂り方のひとつとして、スムージー作りを紹介
- ・スムージー作りのための、それぞれの野菜の特徴や選び方のポイント、組み合わせを知る

※管理栄養士がオンラインで対応させていただく日もございます

### ②オリジナルスムージー作りコーナー<35分>

#### シェフ直伝！宮崎県産の野菜を使っのスムージー作り

- ・ホテル所属シェフによる、作り方・盛り付けのポイント説明
- ・素材や色味を考えながらスムージーの設計図を作る
- ・設計図で考えた内容の野菜&果物を選び、ミキサーへ投入
- ・スムージーが完成したらデコレーションに挑戦
- ・デコレーションが完了したら記念撮影
- ・完成したスムージーや、シェフが違う野菜で作ったスムージーの試飲

※試飲用の小さいプラカップを準備いたします。

### ③自由研究&クイズラリー<10分>

#### 自由研究の仕上げ&

#### 正解するとカゴメの商品がもらえる野菜クイズに挑戦！

- ・専用の用紙に、野菜の食べ方のポイントや役割について、管理栄養士さんのお話を思い出して書いてみる
- ・スムージーを作って感じたことをまとめる
- ・野菜クイズに挑戦して、賞品をゲット！

#### ベジレッスン講師

カゴメ株式会社  
管理栄養士  
中茂 希さん



カゴメ株式会社  
管理栄養士  
中元 咲綾さん



シーガイア  
総料理長  
深水 政信



バインテラス  
料理長  
斎賀 雄大



※状況により、プログラム内容が変更になる場合がございます。※写真はイメージです。実際のレッスンとは異なる場合もございます。

### フェニックス・シーガイア・リゾートについて

太平洋沿いの広大な黒松林に囲まれたフェニックス・シーガイア・リゾート。その中心に位置する「シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート」は全室東向きのオーシャンビュー。松林の空間に佇む温泉施設「松泉宮」や、アジア・スパブランドのパイオニア「バンヤンツリー・スパ」、宮崎の恵まれた食をご提供する多彩なレストラン&バーが揃っています。2017年10月には開業以来最大規模となるリニューアルが完了し、美しく雄大なロケーションと、それをお楽しみいただくための空間演出、そしておもてなし。すべてにおいてこれまでになく、そして宮崎・シーガイアでしか味わえない“体験価値”が揃う『新しいシーガイア』へと進化。さらに「日本でいちばん“美味しいリゾート”」を目指し、“食の宝庫 宮崎”のリゾートとして、新しい食の体験を創出し続けています。

<<https://seagaia.co.jp/>>



※料金はすべて税込みとなります。