



# 自然ごはん

食材のホントの味って？

安心・安全な食事って？

▲美山川を望む畑で収穫体験。スタッフの西村さんは田舎で自給暮らしを勉強中。山の暮らしや畑のことを子どもの目線で解りやすく教えてくれる

楽しく学ぶ食育体験

親子で  
美味しい



「野菜を食べなきゃダメ」「残したらダメ」…  
いくら口で言っても子どももの心には響きにくいもの。  
旅先で「本物の味」に触れて、食の大切さや  
安全性について親子で学んでみませんか？

- コソをチェック!
- 車庫あり
  - おむつ替えスペースあり
  - お風呂あり
  - お風呂体験あり
  - お風呂貸付あり
  - 乳児以上OKまたは  
年齢制限なし
  - 幼児以上OK
  - 小学生以上OK

サイトのデータ欄にある【MAP 別冊P38 D-2】は  
お出かけMAPをチェック!



「丸々と太った冬越えのニンジン。生で食べても甘みがたっぷり！」

「甘くてシャキシャキしてる！」



### 野菜の収穫をしたよ♪

「野菜収穫は泥んこ遊びみたい！夏は一番野菜の種類が多い時期！ぜひ新鮮な野菜を食べに来てください」とスタッフ西村さん



山の湧水は飲めるんだって！  
水道ではなく新鮮な山の湧水で洗うんだって



「自然ごはんランチが頂けるレストラン＆カフェも併設する」



### 農家レストラン&農業体験できる宿

山の木を燃料とし、増えずきた鹿を狩り、山の水で田畑を耕す。すべてを余すところなく循環させて、継続可能な暮らしを実現する田舎舎。収穫のお手伝いをしたゆうじ君(5歳)は畑で採れたニンジンを生で食べたよ！と得意そう。残った葉はヤギの餌となり、ヤギのミルクはチーズに。と食卓に並ぶのは地元食材に手間暇かけた自家製ばかり。世界中の食品が簡単に手に入る都会とは真逆の山村の暮らしは、「命を頂く」という当たり前の言葉がすっしりと心に響きます。

# 野趣溢れる野菜の味わいに 本当の「贅沢」を考える。

京都府南丹市 MAP 38 D-2

## 田舎舎 たうたしゃ

山村の自然で遊びながら学ぶ！

「山村暮らし体験」は暮らしを学ぶ基本メニューの他、農作業、溪流釣り、鶏の解体、ロープ木登りなどの豊富なオプションメニューから1~2種類を自由に選択できる。雄大な美山川でのラフティング&カヌー体験や自然ごはんを満喫できる宿泊棟も。



### 「山村暮らし半日体験」

料金・1万800円/1グループ(1~4名まで)別途昼食代大人972円、子ども756円が必要  
※3歳以下の場合は保護者同伴で無料  
体験時間・10時~と14時~の2回  
予約・前日までに要予約

0~2歳 幼児 小学生 中学生 高校生 大人



「こねこね...棒パンづくり挑戦！」

①②③玄米粉を混ぜ込んだ自家製パンを竹の棒に巻き付けてこんがり焼く。ほんのり塩味であと引くウマさ！※別途1人前972円(2名~)

### 食と命のことも考える こんな体験も！

希望すれば平飼いされた生きた鶏や、狩猟した鹿を解体する体験も可能。今回ゆうじ君は鶏の羽を取る作業を自らお手伝い。こうした体験を通じ自然と人が共存してきた山の暮らしのあり方や、命を頂く有難さを感じる事ができる。



### おひるごはん、 やった〜♪

④レストラン棟はスタッフが手作りした建物！⑤美味しい山の水で炊いたおにぎりはモチモチ！⑥昼食には収穫した野菜が。さばいたばかりの地鶏はしっかりとした歯ごたえ！⑦お漬物や漬物も全部自家製！⑧気持ちいいテラス席もある



### memo

#### 自然ごはん体験の服装とあると便利なもの

自然体験施設では、汚れてもいい動きやすい服は基本中の基本！靴も泥だらけになっても気にならないよう替えの靴や長靴があると便利。子どもはどろんこ&水に濡れたりする可能性もあるので兼替えやビニール袋等は多めに持参して。帽子や日焼け止め、サングラスなども忘れずに。タオルやサンダルもがあると便利！



「遊びに来たね〜」