

第4回

in ヒロロスクエア



食育フェスティバル

～ 元気 いきいき ふるさとの食べもので健康! ～

だし



郷土料理



塩分



おとなもこどもも!

- 一、見て
- 二、食べて
- 三、遊んで

家族や友達と一緒に
「食育」にふれて
みませんか?

食育とは

「食」に関する様々な知識を「育む」

ことです

日時:11月28日(土)
10時～13時30分
会場:ヒロロ3階
(駅前町9-20)

良 予約不要!



良 入場無料!

良 おいしい!



試食会やいろんな
「だし」の味見が
できるよ。
詳しいイベント内容
は裏面を読んでね。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』



主催:ヒロロスクエアコミュニケーションゾーン運営協議会

担当団体:弘前市食生活改善推進委員会 NPO法人ECOリパブリック白神 セミナー・ハンサムウーマン
NPO法人光の岬福祉研究会 NPO法人スポネット弘前

協力:弘前医療福祉大学 弘前医療福祉大学短期大学部 東北女子短期大学 いがめんち食べるべ会


弘前市(子育て支援課、健康づくり推進課、農業政策課) 弘前市教育委員会(学務健康課、東部・西部学校給食センター)

お問合せ:ヒロロスクエアコミュニケーションゾーン運営協議会(弘前市政策推進課ヒロロスクエア活性化室内)

電話:35-0186(平日の8:30～17:00)

☆☆☆ イベント情報 ☆☆☆



- 10:30～ 揚げない大学芋の実演会…弘前市食生活改善推進委員会
- 11:00～ 学校給食の紹介…東部・西部学校給食センター
- 11:15～ 玄米にぎにぎ体操とOJも体操…弘前医療福祉大学 弘前医療福祉大学短期大学部
- 11:30～ 炊き込みご飯試食提供…弘前市食生活改善推進委員会
- (お昼頃)～ 「いがめんち」 試食 & アンケート…いがめんち食べるべ会 
- 12:30～ 男子向けレシピ「レタスの海苔風味」調理実演…弘前市食生活改善推進委員会
- 13:00～ 食育劇「栄養戦隊三色レンジャー」…東北女子短期大学のみなさん



参加団体の催しもの紹介

弘前市食生活改善推進委員会

- ☆みそ汁の塩分をチェックしてみよう
ご家庭で作ったみそ汁を容器に入れてお持ちください。塩分を測定&粗品を差し上げます！

いがめんち食べるべ会

- ☆母の味「いがめんち」試食（なくなり次第終了）
- ☆活動内容のパネル展示

NPO法人光の岬福祉研究会 NPO法人スポネット弘前

- ☆食材を探してみよう！
食材探しのミッションに挑戦するイベントです

弘前医療福祉大学 弘前医療福祉大学短期大学部

- ☆クイズに挑戦しておやつをゲット！
- ☆ワクワク♪ドキドキ♪バルーンアート
- ☆体操で寿命を延ばそう（ステージイベント）

東北女子短期大学

- ☆食育劇「栄養戦隊三色レンジャー」
- ☆新しい食品表示を覚えよう（展示）

駅前こどもの広場 （子育て支援課）

- ☆ぬり絵、カルタ、パズルで遊ぼう

健康づくり推進課

- ☆血管年齢を測定してみよう
- ☆健康に関する展示コーナー

農業政策課

- ☆食育に関するフードモデルの展示やパンフレット配布

学務健康課

- ☆「だし」を使ったみそ汁の試飲コーナー
- ☆「だし」を使った家庭料理の紹介
- ☆だし活パネル展示

東部・西部学校給食センター

- ☆郷土料理を体験しよう♪
- ①ふるさとの食べ物大発見！
- ②ふるさとの料理大発見！
- ③郷土料理を使った給食の紹介
- ※あぶにんのシールがもらえるよ

白神の新そば！親子でそば打ち体験

同時開催

○西目屋村産のそば粉を使ったそば打ち体験にチャレンジしませんか？

時間 第1回 受付9:45/開始10:00 第2回 受付12:15/開始12:30
※各1時間程度。打ったおそばはお持ち帰りいただきます。

対象 小・中学生とその保護者 各回先着5組（1組3名まで。事前に申込が必要です。）

参加費 お1人様300円 ※エプロンと三角巾をご持参ください。

申込・問合せ NPO法人ECOリパブリック白神（平日9時～18時）

電話 0172-88-8808 FAX 0172-88-8809 Eメール jimukyoku@shirakamifund.jp

※不在の場合は留守番電話にお名前、ご連絡先を残してください。後ほどこちらからご連絡いたします。