

第8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!～

平成29年11月19日(日) 10時～13時
ヒロロ3階 入場無料



11時～ ミニトーク
「おうちで簡単!! 減塩調理法」

料理研究家・浜内千波先生の
減塩法を解説します。

+

【試食提供】だしの旨味実感!
「炊き込みご飯の食べ比べ」
弘前市食生活改善推進委員会

10時～12時15分
珍しい品種がいっぱい♪
りんごの展示

協力:弘果弘前中央青果株式会社



しょく

食育とは「食」に関する様々な知識を
「はぐくむ」ことです

おとなも、こどもも、
見て、食べて、遊んで!
一緒に「食育」にふれて
みませんか!?



詳しくは、
裏面を見てね!

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:ヒロロスクエア賑わい創出委員会 弘前市食生活改善推進委員会 弘前市駅前こどもの広場
NPO 法人 ECO リパブリック白神
協 力:弘前市(健康づくり推進課、農業政策課、市民生活センター)
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) 東北女子短期大学
弘前医療福祉大学/弘前医療福祉大学短期大学部 弘前いがめんち食べるべ会
特別協力:弘果弘前中央青果株式会社
お問合せ:ヒロロスクエア賑わい創出委員会(弘前市民文化交流館内) 電話:35-0154 (8時30分～21時)



ステージイベント情報



- 10:30～ 実験！野菜から絵の具を作ってみよう…東北女子短期大学食育研究部
- 11:00～ ミニトーク「おうちで簡単!! 減塩調理法」～浜内千波先生の減塩法を解説!～
【試食提供】11:30～だしの旨味実感!「炊き込みご飯の食べ比べ」
…弘前市食生活改善推進員会
- 11:40～ みんなでチャレンジ☆ふるさとの食べものビンゴ! (数量限定・ミニ食材プレゼント)
…東部・西部学校給食センター
- 12:30～ 実演! 味噌玉を作ってみよう! …東北女子短期大学生活科
- 12:45～ 【試食提供】県産りんご食べ比べ! …弘果弘前中央青果株式会社



試食

・いがめんち人気投票&試食提供
弘前いがめんち加盟店のいがめんちを
紹介! 食べてみたい加盟店、行ってみ
たい加盟店に投票しよう。

・卵・牛乳・小麦を使わない
豆乳チョコクリームパフェ

※全て試食がなくなり次第終了

見て! 食べて! 遊んで! ☆ブース紹介☆

「やさい」について
たのしく まなぼう!

- ① なんのやさいかわかるかな?
- ② 給食の中からやさいを見つけよう!
- ③ 切り方の名前はなあに?

★3つのブースを体験すると、先着で
プレゼントがあるよ!

- ・味噌玉作り! 忙しい朝もお味噌汁を飲もう!
- ・握力を測って筋力チェック
- ・はかってみよう☆血管年齢測定
- ・手洗いチェッカー

パネル展示
食品ロス・機能性表示食品・野菜摂取量など



【要事前申込】「白神の新そば! 親子でそば打ち体験」



西目屋村産のそば粉を使ったそば打ちを体験しませんか? ※申込受付開始 11月6日(月)

時 間 第1回目 集合 9:45・開始 10:00～/第2回目 集合 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。

会 場 多世代交流室2

対 象 小・中学生とその保護者 各回先着4組(1組3名まで)

参加費 お1人様500円 ※エプロンと三角巾をご持参ください

お申込 ヒロロスクエア賑わい創出委員会(弘前市民文化交流館内) 電話 35-0154<8:30-21:00>