

# 腸が喜ぶ食生活

平成30年6月3日(日) 10時~13時

ヒロロ3階イベントスペース 【入場無料】

## ステージ情報



 10:10 実演「トマトだしで作るみそ汁」  
弘前地区生活改善グループ連絡協議会

 10:40 おやつ付き食育紙芝居  
『たべものとかからだ』 弘前友の会

 11:00 実演「お米の魅力再発見！  
冷やご飯でおやつを作ろう」  
東北女子短期大学 食育研究部

 11:30 「ふるさとのたべもののビンゴ」 ※数量限定プレゼントあり!!  
学務健康課&東部・西部学校給食センター

 12:00 おからこんにやく試食付 ミニトーク!  
岡田 哲子さんのお話を聞こう!  
講師：岡田 哲子  
おからこんにやく開発者・ベジタリアン料理研究所 蒔菜

## 協力ブース情報

【弘前地区生活改善グループ  
連絡協議会】

・会員さん手作りのおいしいもの販売

【弘前友の会】

・活動紹介パネル展示  
・こどもエプロン  
・手作りおやつ販売他

【ベジタリアン料理研究所 蒔菜】

・おからこんにやく紹介&販売

## ブース情報

**弘前りんごの会**  
お話  
『弘前は『りんご王国』』  
参加者には  
おいし〜いプレゼントも!  
(先着順)

**学務健康課  
東部・西部学校給食センター**  
・なんのやさいかわかるかな?  
・おべんとうづくりにチャレンジ  
~フェルトのお弁当セットを使うよ!~  
・はしの達人になろう  
※3つのブースでスタンプを3個集め  
プレゼントをもらおう! (先着順)

**東北女子短期大学  
生活科**  
『食べ物の  
変身へんし〜ん!』  
いろいろな食材の変身ぶり  
を楽しく勉強するよ!

**東北女子短期大学  
食育研究部**  
お米の魅力再発見!  
冷やご飯でおやつ  
を作ろう

**弘前市食生活改善  
推進委員会**  
《試食と相談》  
便秘予防の離乳食  
栄養士さんに気軽に相談  
できます!



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
『あぷにん』

**健康づくり推進課**  
《試食》  
・「塩ゼロ中華風甘酢漬け」  
・血管年齢を測ってみよう!

**農業政策課**  
野菜摂取量等のパネル  
フードモデル  
料理模型展示