

食の大切さを伝えよう～ふるさとの食べ物で元気いきいき～

第13回 食育フェスティバル

inヒロロスクエア

日時

2022年

11 / 27日 10:00～13:00

場所

ヒロロ3階 イベントスペース

入場無料
全ての
体験無料

体験



詳細はウラを
お読みください！

参加賞付き！食育クイズラリー
ライスバーガーのバンズ作り
回転釜レプリカで調理員さん体験！
手のひらで測定！野菜の摂取量（ベジチェック）
手洗いチェッカー
親子で作ろう！無塩バター！
食を楽しく！唾液腺刺激マッサージ法！
血管年齢測定
スプラウトを育ててみよう！
キッズ減塩教室

『おやつでカルシウム』『野菜を食べて毎日を元気に』

『地域でまなぼう！食育講座いただきます』

『りんごを食べて免疫力アップ』

『給食センターってどんなところ？』 など…

展示

直売

JAつがる東目屋青年部

りんご詰め放題…500円
りんごジュース…500円～
贈答用りんご…1,800円～

まちの八百屋やおえん

カラフル野菜 100円～
漬物・ピクルス用
調味料 108円～ ほか…

みらいねっと弘前

こども農業部

こどもりんごやさん
りんご・ジュースなどの販売

体験 無料



親子でたのしく学ぼう！

キッズ減塩教室

- ・時間：①10:15~11:15 ②11:30~12:30
- ・場所：ヒロロ3階 多世代交流室2
- ・対象：小学生とその保護者（各回10組）
- ・参加料：無料 ※事前申込みが必要 ☆景品あります！
- ・内容：塩のクイズ、体験、寸劇から減塩のコツを学ぶ
- ・申込先：弘前市健康増進課
0172-37-3750（平日17時まで）担当：泉谷

ステージ発表

皆さんは知っていますか？

テーマ

「けの汁のはじまりや
栄養について」

11:00~11:30



ライスバーガーのバンズ作り！

①10:00 ②11:00 ③12:00

こねて・焼いて、きんぴらライスバーガーをつくろう
☆持ち帰りしていただきます。

☆各回12人。1家族2個まで。

※事前申込み不要



食育クイズラリー

ブースを回ってクイズに
答えると、

学校給食で使っている
ドレッシング4種から
1本プレゼント！

※200本限定



スプラウトを育ててみよう！

☆対象：未就学児～どなたでも
☆事前予約不要・100個限定



ペットボトルに絵を描いたりシールを
貼ったりして小物入れを作り、
その中でスプラウトを育ててみよう！

回転釜レプリカで 調理員さんのお仕事体験！

☆対象：未就学児～小学生
☆事前予約不要



給食センターの見学で使用している
回転釜レプリカとスパテラを使って
調理員さんのお仕事体験ができます。