

むさしの 食育フェスタ

体験

五感で感じようむさしのの食

令和4年

10月15日(土)
10:00~15:00

販売

展示

講演「自炊力」



講師：白央篤司氏

学校給食の試食



お腹がすいたらコレだ！
手作りスナック講座



五感をフル活用
手作りリバターを作ってみよう



市内農産物直売会
※なくなり次第終了



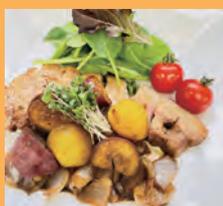
子どもと作ろう
「むさしのうどん」



防災備蓄食品の活用術
アレンジ&ストックで
食品ロスを削減しよう



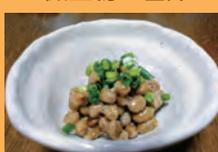
気軽にキッチンに
立ちましょう♪
ハサミとピーラーで
楽しく調理



親子で作ろう
ハロウィン団子！



納豆を作ろう！
～微生物の世界～



場所

武蔵野市立保健センター
(武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10)



問合せ

武蔵野市健康福祉部健康課
(保健センター)
電話 0422-51-7006



申込方法

http://www.city.musashino.lg.jp/kurashi_guide/kenko_hoken/syokuiku/1030669/1030741.html
「むさしの食育フェスタ」で検索

※写真はイメージです。

他にも企画が盛りだくさん！ 詳しくは裏面をご覧ください。 主催：武蔵野市

むさしの食育フェスタ イベントご案内

お願い

新型コロナウイルス感染症の
拡大防止対策を講じて実施します。

検温を
実施して
います



マスク着用・
手指の消毒を
お願いします



飲食時は
黙食を
お願いします



体験

時間指定ありのプログラム



感染症の状況によって変更になることがあります。

イベント名	内容	時間	費用	申込方法
学校給食の試食 (武蔵野市給食・食育振興財団)	子どもに人気の和食メニュー。 秋の香りご飯、さんまの梅煮ほか	①11:00 ②12:00 ③13:00 (入れ替え制)	300円	事前申込① (抽選 各30名)
子どもと作ろう 「むさしのうどん」 講師:西上原節子(さつきクラブ代表)	武蔵野のうどんの歴史を学びながら地粉を使って おいしい手打ちうどんをつくりましょう。 対象:小学生と保護者/持ち物:申込時に案内	10:30 ~ 12:45 (受付開始 10:15)	400円	事前申込② (抽選 9組)
気軽にキッチンに立ちましょう♪ ハサミとピーラーで楽しく調理 講師:吉祥寺二葉栄養調理 専門職学校調理師科 菊川和浩	調理に興味はあるけど包丁が怖い、外食だけだと偏り がありそうと思っている方へ!包丁なしの料理です! 持ち物:エプロン、三角巾	10:20 ~ 11:50 (受付開始 10:05)	500円	事前申込③ (抽選 12名)
親子で作ろう ハロウィン団子! (武蔵野市給食・食育振興財団)	カボチャや紫芋を使って3色の団子を作ります。 対象:小・中学生と保護者 持ち物:三角巾、エプロン、上履き	13:30 ~ 14:30 (受付開始 13:15)	100円	事前申込① (抽選 12組)
講演「自炊力」 講師:白央篤司(フードライター)	面倒くさい?時間がない? 作らずに「買う」ことだって自炊です。 これならできそう、楽しそう!な自炊の話。	10:30 ~ 12:00 (受付開始 10:15)	—	申込不要 (先着 40名)
防災備蓄食品の活用術 アレンジ&ストックで食品 ロスを削減しよう 講師:鈴木明子(管理栄養士)	ご家庭の防災備蓄食品の期限が近づき困った経験は ありませんか?この講座では、アレンジレシピと賢い 備蓄方法を紹介します。	①10:30 ~ 11:30 (受付開始 10:15) ②13:00 ~ 14:00 (受付開始 12:45)	—	申込不要 (先着 各30名)
五感をフル活用 手作りバターを作ってみよう (武蔵野健康づくり事業団)	生クリームを使って、簡単!バター作り体験。目で見て、 音を聞いて、おいしいバターと一緒に作りましょう。	①10:15 ②11:00 ③11:45 ④13:30 ⑤14:15 各回30分	—	申込不要 (整理券 30分前から 各6名)
お腹がすいたらコレだ! 手作りスナック講座 講師:間野実花(マノ料理学園)	肉まんとハーブブレッド。 旨い!はやい!かんたん!作ってみよう。食べてみよう。	11:00 ~ 12:00	300円	申込不要 (整理券 30分前から 18名)
納豆を作ろう! ~微生物の世界~ 講師:中村陽子 (NPO 法人 メダカのがっこう)	柔らかくした大豆にタネ納豆を混ぜたものとわらの束 で、300gの本格的な納豆作り。「食と農」や発酵の話。	①13:10 ~ 14:00 ②14:10 ~ 15:00	300円	申込不要 (整理券 30分前から 各18名)

申込

①~③共通 申込方法の詳細は、チラシ表面に記載のホームページをご覧ください。①は往復ハガキ、②③はインターネット申請。

担当

① (一財)武蔵野市給食・食育振興財団
電話 0422-54-2090

② 武蔵野市消費生活センター
電話 0422-21-2972

③ 武蔵野市健康課
電話 0422-51-7006

終日実施・事前申込なしで参加できるプログラム

販売 市内農産物直売会 ※なくなり次第終了
武蔵野市学校給食部会(JA 東京むさし武蔵野地区内の生産者グループ)による直売会です。

展示 武蔵野の食文化
武蔵野のうどんや食文化について、地理的特徴、江戸時代の畑作や水車の様子、風俗習慣なども交えて紹介します。

体験 野菜クイズ ※なくなり次第終了
1日にとりたい野菜は何gか当ててみよう!
アンケート回答者に野菜クッキープレゼント

販売 防災備蓄品販売
防災用備蓄品や非常持出品の販売。(アルファ化米等の保存食、水、応急生活用品等)

体験 測って 知ろう 骨と血管の健康度
あなたの骨と血管の健康度は? 10秒ほどで測れます。骨密度測定はうれしいお土産つき(50名まで)。

体験 野菜スタンプでカード作り
ピーマンなど、きれいな断面の野菜の切れ端を使って、素敵なカードを作りましょう!

展示 市内の食育の取り組み紹介
市公共施設や学校、地域で活動する栄養士団体の食に関する取り組みを紹介します。(市民会館、0123施設、第五中学校、高齢者食事研究会)

体験 魚釣りゲーム
小さいお子さんも楽しめる魚釣りゲームです。どんなお魚が釣れるかな!? いろんなお魚を釣って遊ぼう!

体験 ダシ汁飲み比べ ※なくなり次第終了
和食の基本、ダシ汁はうま味たっぷり。かつおや昆布などの風味の違いを感じてみよう。