

# 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](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



## 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、高齢者食事学研究会)

**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。