

むさしの食育フェスタは、「地域課題を食で解決する」

ことを目的に、食育の取組みを行っている  
さまざまな団体と連携して行うイベントです。

今回は「食と防災」をテーマに、  
様々な企画を行います。

クイズラリーに参加すると  
災害時に役立つ小物が  
もらえます



第5回

# むさしの 食育 フェスタ

五感で感じよう むさしのの食  
「食と防災」

市内産農産物の直売

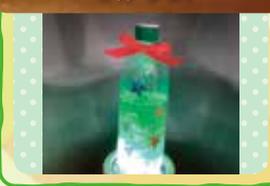
※売り切れ次第終了



パネル展示  
「命を守るために今できること」  
備蓄品展示  
「ない困るもの、あると良いもの」



ペットボトルランタン  
を作ろう!



学校給食の試食



美味しく備蓄食品を  
消費しよう!

家めしアレンジで  
ローリングストックの  
お手伝い

調理  
実習



被災後の食事

～簡単パスタと蒸しパン～

調理  
実習



販売

体験

遊び

災害備蓄食品を  
美味しく食べよう!

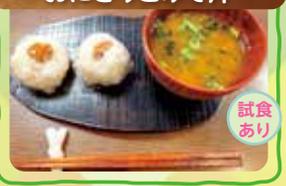
食品ロス削減レシピ  
「ツナのトマトリゾット」  
「きのこチャウダーリゾット」

試食  
あり



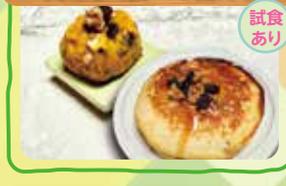
災害時にも頼れる!  
日本のごはん  
～おにぎりともそ汁～

試食  
あり



ドライフルーツとナッツで  
健康的なストックを  
～美味しく食べて備える～

試食  
あり



もしもの  
時に  
役に立つ!

ローリングストックで  
ポリ袋クッキング

試食  
あり



災害時に簡単に美味しく活用!  
パッククッキング

試食  
あり



災害時こそ知ってほしい!  
カラダを動かすこと

体験



※写真はイメージです

令和7年

11月15日(土)

10:00～15:00

武蔵野市立保健センター

(武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10)



問合せ先

- 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

- 「食を育む。むさしの」で検索
- <https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html#festa>



★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

協力

(一財)武蔵野市給食・食育振興財団、(公財)武蔵野健康づくり事業団、(公財)武蔵野市子ども協会、(公社)東京都武蔵野市歯科医師会、高齢者食事学研究会、JA東京むさし武蔵野地区、武蔵野市学校給食部会、二葉総合学園 吉祥寺二葉栄養調理専門職学校、マノ料理学園、大家製菓株式会社、NPO法人 メガカのがっこう、(有)明治吉祥寺宅配センター



# むさしの食育フェスタ



## イベントご案内

試食品のアレルギー情報は、チラシ表面に記載のホームページをご覧ください。

イベント名	内容	時間	費用	申込方法
<b>パネル展示「命を守るために今できること」</b> 備蓄品展示「ないと困るもの、あると良いもの」(防災課)	自分や大切な人の安全・安心を守るために今からできること。できるだけ普段に近い生活ができるように、備えておきたい物の展示。	10:00~15:00	無料	申込不要
<b>調理実習</b> 美味しく備蓄食品を消費しよう! 「家めしアレンジでローリングストックのお手伝い」 講師:吉祥寺二葉栄養調理専門職学校 調理師科 菊川和浩	災害備蓄食品を平時に美味しく食べるための料理の実習と美食。備えておきたい食品等に関する講義。 アルファ米を使ってオムライス、サバ缶で簡単和風ぎょうざ、豆ツナちーかまココロサラダ 対象:大人(シニアの方も歓迎) 定員に空きがあれば子ども(親子)の参加も可 持ち物:エプロン バンダナ タオル 筆記用具	10:20~11:50 受付開始10:00	1,000円	<b>事前申込</b> (抽選 24人)
<b>調理実習</b> 被災後の食事 ～簡単パスタと蒸しパン～ (武蔵野市給食・食育振興財団)	家にある食材を使って、災害時にも役立つ調理法を実践してみましょう! 対象:小・中学生と保護者(原則2名/1組、最大4名/1組) 持ち物:エプロン 三角巾 マスク	13:15~15:00 受付開始13:00	1人 250円	<b>事前申込</b> (抽選 24人)
<b>学校給食の試食</b> (武蔵野市給食・食育振興財団)	市内産野菜を使った学校給食の人気献立 ご飯、もっちりシュウマイ、えびとブロッコリーの中華炒め、武蔵野やさいの中華スープ、さつま芋の蒸しパン、麦茶	①11:00 ②12:00 ③13:00	350円	<b>事前申込</b> (抽選 各50人)
<b>ドライフルーツとナッツで健康的なストックを～美味しく食べて備える～</b> 講師:間野実花(マノ料理学園)	栄養たっぷりて保存がさくドライフルーツとナッツは備蓄にぴったり。普段から美味しく食べるためのお菓子の作り方をデモンストレーションで紹介。 <試食あり>	11:00~12:00	200円	当日整理券 (15分前から配布 18人)
<b>災害時にも頼れる!日本のごはん～おにぎりとみそ汁～</b> 講師:中村陽子(NPO法人メダカのがっこう)	米やみそ、梅干は長期間保存できるので常備品に向いている食品です。美味しいおにぎりとみそ汁を味わえば、常備したくなる! <試食あり>	①13:10~13:50 ②14:10~14:50	200円	当日整理券 (15分前から配布 18人)
<b>「ツナのトマトリゾット」「きのこチャウダーリゾット」～災害備蓄食品を美味しく食べよう!食品ロス削減レシピ～</b> (ごみ総合対策課)	備蓄食品の賞味期限が、いつのまにか切れていた経験はありませんか?食品ロスになる前に、日常のなかで備蓄食品を美味しく食べきるための簡単レシピをご紹介します! <試食あり>	10:00~14:30頃	無料	申込不要 ※試食はなくなり 次第終了
<b>もしもの時に役に立つ! ローリングストックでポリ袋クッキング</b> 講師:鈴木明子(管理栄養士)	発災時に加熱不要でポリ袋で混ぜるだけで作るおかずを紹介。炭水化物だけになりがちな食事にプラスできるおかずの簡単デモンストレーションと試食。 <試食あり>	全10回程度 2種類を 交互に紹介	無料	申込不要 ※試食はなくなり 次第終了
<b>災害時こそ知ってほしい!カラダを動かすこと</b> 講師:健康づくり人材バンク 健康運動指導士 (武蔵野健康づくり事業団)	「食べる」ためには「身体を動かす」ことが大切。エコノミー症候群の予防にもなる手軽な運動を体験しよう! 対象:概ね3歳以上の子ども向け・大人向けの2コース (子どもは床、大人はイスを使用)	子ども向け 10:15、11:15 13:00、14:00 大人向け 10:45、11:45 13:30、14:30 (各15分)	無料	当日整理券 (15分前から配布 子ども向け12人、 大人向け20人)
<b>災害時に簡単に美味しく活用! パッククッキング</b> (高齢者支援課、高齢者食事学研究会)	災害時に便利な、耐熱性ポリ袋を使った料理の調理方法の紹介と、料理レシピの配布。 備蓄食品を使用したアレンジレシピの紹介。	10:00~15:00	無料	申込不要

### 事前申込

インターネット申請。

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。



<b>ペットボトルランタンを作ろう!</b> ペットボトルに装飾をして、オリジナルのランタンを作ろう。家のライトでどんな風になるか試してみよう。 (先着 100 個) (武蔵野市子ども協会、0123施設)	<b>災害時トイレの備蓄できていますか?</b> 災害時は停電や断水などで水洗トイレが使えなくなります。地域で防災・減災のための活動も行っている赤十字奉仕団による、簡易トイレの使い方の説明。 (地域支援課、武蔵野市赤十字奉仕団)	<b>My 備蓄品リスト作成コーナー</b> 「東京備蓄ナビ」HPの3つの質問に答えて、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストを作りましょう。 (健康課)	<b>市内産農産物の直売</b> 学校給食に使用されているお野菜を生産者自ら販売します。 ※売り切れ次第終了 (JA 東京むさし、武蔵野市学校給食部会)
<b>水を使わない歯みがきを体験しよう</b> 歯ブラシや水がない時の口腔ケアを体験。防災ポーチに準備しておきたい口腔ケアグッズの紹介。(健康課)	<b>測って知ろう 骨の健康度</b> あなたの骨の健康度は?災害時は不足しがちなカルシウムやビタミン類。長期保存可能な乳製品の展示。うれしいお土産付き(数量限定)。 (株)明治特約店 (有)明治ホームサービス 明治吉祥寺宅配センター)	<b>魚釣りゲーム</b> 小さいお子さんも楽しめる魚釣りゲームです。いろいろな魚を釣ってみよう!(混雑時は年齢の小さい子優先) 子どもがいる家庭での防災備蓄のヒントを紹介。(子ども育成課、保育園)	