

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5年

11月25日(土)
10:00~15:00

販売

展示

学校給食の試食



市内産農産物直売会

※なくなり次第終了



食育手作りおもちゃ キット♪ろっかくがえし



スリランカの元気の素!

紅茶を体験しながら交流しよう



場所

※駐車場はありません

武蔵野市立保健センター
(武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10)



親子でレッツエンジョイ
クッキング!
ピザパーティーへ
ようこそ



作って楽しい!
見てキレイ!
とんねるサンドと
ヨーグルトゼリー



五感をフル活用 手作りリバーを作ってみよう



野菜を野菜で食べちゃおう! My 人参ドレッシング作り



親子で作ろう おいものツリータルト



甘酒を作ろう! ~微生物の世界~



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

https://www.city.musashino.lg.jp/kenko_fukushi/kenko_hoken/syokuiku/torikumi/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

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)	市内産野菜を取り入れた和食メニュー。 手作りふりかけ、ごはん、鯖の袖庵焼き、いも煮汁、煮 浸しほか	①11:00 ②12:00 ③13:00 (入替制)	300円	事前申込① (抽選 各50人)
親子で作ろう おもいのツリータルト (武蔵野市給食・食育振興財団)	さつまいもをマッシュしてタルトに乗せ、ツリーに見立 ててデコレーションします。 対象：小・中学生と保護者(1組 2人まで) 持ち物：三角巾、エプロン、手ふきタオル、上履き	13:15~15:00 (受付開始 13:00)	1組 300円	事前申込① (抽選 12組)
親子でレッツエンジョイクッキング! ピザパーティーへようこそ 講師：吉祥寺二葉栄養調理専門職 学校栄養士科 ワゲラ久美子	自分でつくと美味しい!楽しい! 手づくりピザとフルーツポンチで今日はパーティー♪ 対象：小学生以上の子と保護者(1組 2人まで) 持ち物：三角巾、エプロン、手ふきタオル、上履き	10:20~11:50 (受付開始 10:05)	1組 500円	事前申込② (抽選 5組) ※乳・卵・小麦使用
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、おいしいバターを一緒に作りましょう。 対象：5歳~小学生と保護者(1組 2人まで)	①10:15~10:45 ②11:15~11:45 ③13:15~13:45 ④14:15~14:45	—	申込不要 (整理券 15分前から 各5組)
作って楽しい!見てキレイ!とん ねるサンドとヨーグルトゼリー 講師：間野実花(マノ料理学園)	ランチはもちろん、おつまみやパーティーにもぴったりの フランスパンサンド。デモンストレーションの見学と 試食。実習はありません。	11:00~12:00	300円	申込不要 (整理券 15分前から 18人)
甘酒を作ろう! ~微生物の世界~ 講師：中村陽子 (NPO 法人メダカのがっこう)	無農薬米のごはんに、元気な生こうじを混ぜて甘酒 作り。微生物の話。完成した甘酒を味噌と混ぜればお いしい調味料ができます。	①13:10~14:00 ②14:10~15:00	400円	申込不要 (整理券 15分前から 各18人)
野菜を野菜で食べちゃおう! My人参ドレッシング作り 講師：鈴木明子(管理栄養士)	人参をすりおろして、好みの調味料でドレッシング作り。 人参は皮ごと使って食品ロス削減。持ち帰りできま す。	①10:30~11:00 ②11:30~12:00 ③13:30~14:00 ④14:30~15:00	200円	申込不要 (整理券 15分前から 各8組)
スリランカの元気の素! 紅茶を体験しながら交流しよう 講師：山崎シルヴァ (武蔵野市国際交流協会)	紅茶の一大産地であるスリランカ出身の講師が、紅茶 の淹れ方、健康的な飲み方等をご紹介。産地の風土や 文化のお話もお楽しみに。 (実演以外の時間はストレートティーの試飲とフリートーク)	ミルクティーの実演・試飲 と紅茶の話 ①10:15~10:45 ②11:15~11:45 ③13:30~14:00	—	申込不要
食べもの絵本の展示と 読み聞かせ 協力：中央図書館	食や健康に関する図書コーナー。自由に見られます。 絵本や紙芝居の読み聞かせもあります。	11:30~11:50	—	申込不要

申込	①②共通 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。	
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



<p>販売 市内産農産物直売会 ※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。</p>	<p>体験 食育手作りおもちゃキット♪ ろっかくがえし ※なくなり次第終了 江戸からくりおもちゃの「六角返し」を作るキットを お持ち帰りできます。くるくると絵が変わる楽しいお もちゃです。親子で作れるスペースあり。スタッフが お手伝いします。(武蔵野市子ども協会、0123 施設)</p>	<p>展示 「武蔵野の食」紹介コーナー 市の食育の取り組み、武蔵野の古老が語る製 茶道具の話、スキマ時間で食品ロス削減の工 夫を紹介。(市民会館、ふるさと歴史館、ごみ総合対策課)</p>
<p>展示 武蔵野市の農業を知ろう 農産物直売会の横で武蔵野市の農業等をPR。 魅力いっぱいの武蔵野市の農業について、深 掘りしてみませんか。(産業振興課)</p>	<p>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。骨の測定はうれしいお土産つき。 (数量限定) (武蔵野健康づくり事業団)</p>	<p>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? いろいろなお魚を 釣って遊ぼう! (子ども育成課・保育園)</p>
<p>体験 お口の健康 測定コーナー おいしく安全に食べるための、噛む力と舌の動 きを楽しく測定。ストローでもみじ狩りゲーム。 お子さんでもできます。(健康課)</p>	<p>体験 手軽に料理しておいしく 楽しく食べましょう いつもの料理を楽しく簡単にできる方法を、身 近にある器具も活用しながらご紹介します。 (高齢者食事学研究会)</p>	<p>体験 うま味で「おいしい減塩」体験 うす味でもおいしい、ってどういうこと? うま味をきかせた「おいしい減塩」を体験して みよう。(協力：味の素)</p>

