

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「食品ロス削減」をテーマに、
企画を行います。

武蔵野市の農業と
学校給食を知ろう



試食
あり

チョコバナナマフィン
をつくろう!!



調理
実習

第4回

むさしの 食育 フェスタ

ライブラリー
参加者
には、
食品保存グッズを
プレゼント

親子でチャレンジ

おはぎ作り



調理
実習

食品ロス「しない」
レシピを体験しよう!



試食
あり

五感で感じようむさしのの食
食品ロスを減らそう!

販売

体験

遊び

矯正
歯科医による

展示



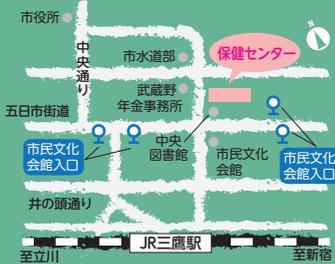
フードドライブ
(寄付食品受付)

令和6年

11月23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)



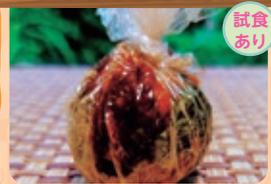
ベジブロス&
トマトスープ



からだと地球の健康を考える
ミニ講座と
ヨーグルトカップケーキの
デモンストレーション



和食の話と、混ぜるだけ
「かんたん味噌玉」作り



ローリングストックで
ポリ袋クッキング



子どもの歯と
生活習慣のミニ講座



余った生クリームが
手作りバターに大変身!



※写真はイメージです

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

事前申込

申込方法の詳細は「食を育む。むさしの」ホームページへ
<https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html>



★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、(公財)ダノン健康栄養財団、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、JA東京むさし武蔵野地区女性部、二葉総合学園 吉祥寺二葉製菓専門職学校、マノ料理学園



むさしの食育フェスタ



イベントご案内

イベント名	内容	時間	費用	申込方法
 食品ロス「しない」レシピを体験しよう! (ごみ総合対策課)	食品を余すところなく美味しく食べきるためのレシピのデモンストレーション。「食品ロス」しない”皮ごとRata (ごった煮)「(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
 ローリングストックでポリ袋クッキング 講師: 鈴木明子 (管理栄養士)	賞味期限を切らしてしまいがちな備蓄の缶詰類を、捨てずに美味しく食べきるレシピを紹介。簡単なデモンストレーション。(試食あり)	全10回、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
 武蔵野市の農業と学校給食を知ろう (産業振興課 / JA 東京むさし武蔵野地区女性部)	安全・安心な市内産農産物が、市立学校の給食にも多く使用されていることをご存じですか。市内産農産物を使用した豚汁の試食とともに市内農業の現状を紹介します。<試食あり>	①13:00~(20食) ②14:00~(20食)	無料	申込不要 ※試食はなくなり次第終了
 余った生クリームが手作りバターに大変身! 講師: 浜本千恵 (管理栄養士) (武蔵野健康づくり事業団)	生クリームを使ってバター作り体験! 目で見て音を聞いて、おいしいバターを作りましょう。食品ロス削減レシピも提案!! (試食あり) 対象: 5歳(年長)から小学生の子と親	①10:15~10:45 ②11:15~11:45 ③13:15~13:45 ④14:15~14:45	無料	申込不要 (整理券15分前から各回親子7組)
 ベジブロス&トマトスープ 講師: 間野実花 (マノ料理学園)	ベジブロスは野菜の皮や芯などを使った、環境にやさしく栄養たっぷりのだし。作り方のポイントと、ベジブロスを使ったトマトスープをデモンストレーションで紹介。(試食あり)	11:00~12:00	400円	申込不要 (整理券15分前から18人)
 和食の話と、混ぜるだけ「かんたん味噌玉」作り 講師: 中村陽子 (NPO 法人メダカのがっこう)	伝統的な和食は、体と環境にやさしい食事です。和食・「食と農」・食品ロスの話、オーガニックな味噌玉 = 元気玉を作ります。(試食あり)	①13:10~13:50 ②14:10~14:50	200円	申込不要 (整理券15分前から18人)
 学校給食の試食 (武蔵野市給食・食育振興財団)	市内産野菜を使った人気献立 むさしのやさいと鶏さんの出会い 豆じゃこごぼろ 豚汁 ポイル野菜 オリジナルドレッシング 他	①11:00 ②12:00 ③13:00	350円	●事前申込● (抽選 各50人)
 親子でチャレンジおはぎ作り (武蔵野市給食・食育振興財団)	親子で世界に一つだけのオリジナルおはぎを作って食べましょう! 対象: 小・中学生と保護者(2名1組) 持ち物: エプロン、三角巾、小学生は上履き	13:30~15:00 受付開始13:15	1組 500円	●事前申込● (抽選 12組)
 チョコバナナマフィンをつくろう!! 講師: 吉祥寺二葉製菓専門学校 製菓製パン科 栗原梢	バナナが食べきれない? 冷凍保存で美味しく食べよう!! 一緒に楽しくお菓子作り♪メレンゲ菓子のお土産つき 対象: 小学生以上。小学生は保護者も要申込。 持ち物: 三角巾、エプロン、手ふきタオル、小学生は上履き	10:20~11:50 受付開始10:05	2,000円 お持ち帰りあり	●事前申込● (抽選 24人)
 毎日を元気に! からだと地球の健康を考えるミニ講座とヨーグルトカップケーキのデモンストレーション 講師: (公財) ダノン健康栄養財団	非営利で社会貢献活動を行うダノン健康栄養財団による、生活リズムや食習慣、食品ロスについてのミニ講座。レンジで簡単に作れるカップケーキのデモンストレーション。ヨーグルトと水のお土産付き。(試食あり)	①11:00~11:30 ②12:30~13:00 ③14:00~14:30 講座内容は毎回変わります	無料	●事前申込● (各25人 空きがあれば当日申込可)
 お口の健康コーナー (健康課) 講座講師: 後藤昌弘氏 (ごとう矯正歯科院長)	矯正歯科医による、乳歯が出てきてから永久歯が生えそろうまでに大切にしたい生活習慣の講座。あごの模型を使ったブラッシング体験、よく噛むためのレシピ紹介。	ミニ講座 ①10:20~10:40 ②11:30~11:50	無料	●事前申込● (各15人 空きがあれば当日申込可)

●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。



 フードドライブ 食品ロス削減に貢献するために家庭で眠っている食品の寄付の受付をします。米や缶詰、インスタント食品、調味料など、未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)。(フードバンクむさしの)	 お惣菜を賢く美味しく活用! アレンジレシピを考えよう お惣菜が食べきれない時は、小分けにしてアレンジ♪おいしく食べきる方法をご紹介します。(高齢者支援課・高齢者食事学研究会)	 測って知ろう骨の健康度 あなたの骨の健康度は? 10秒ほどで測れます。測定した方にはうれしいお土産付き(数量限定)。(武蔵野健康づくり事業団)	 市内産農産物の直売 ※売り切れ次第終了 (武蔵野市学校給食部会)
 重さぴったりにできるかな? お米の重さをぴったりに当てられるかな? 必要な量を知って、食品ロスを減らそう! ぴったり当て方にはプレゼントあり。(武蔵野市子ども協会・0123 施設)	 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? 色々なお魚を釣って遊ぼう!(子ども育成課・保育園)	 パネル展示 食品ロス削減の工夫、市の食育の取り組みを紹介。(ごみ総合対策課、市民会館)	