

第9回

総合健康づくりフェア (食育フェア)

食育で健康づくり ~知って! 食べて! 楽しもう!

問 市役所代表 ☎722・3111
保健企画課 ☎724・4241 FAX050・3101・8202

今年のテーマは“食育で健康づくり”。体験や展示などを通して、食育に関心をもち、実践につなげていただくことを目的に開催します。ぜひフェアに参加して、食育を知って! 町田の食を食べて! 健康づくりを楽しんで下さい。

【食育とは】生きる上での基本であって、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです(食育基本法より抜粋)。

●日時 11月23日(日・祝)午前10時~午後3時

●会場 健康福祉会館(原町田5-8-21)

※詳細は、町田市ホームページまたはチラシ(各市民センター・各市民立図書館等で配布)をご覧ください。



事前に申し込みが必要なブースだよ!



禅寺丸子

ミニ講座 講話&試食

野菜を選んで、うまく使い切ろう!

~おいしい野菜ジュース & ポタージュの作り方

- 時間: 午前10時15分~11時45分
- 講師: 野菜ソムリエ・大江加代氏
- 定員: 40人(申し込み順)

※申し込みは、11月4日正午~18日に電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

ミニ講座 講話&試食

だしを味わおう!

~和食の真髄は、だし次第

- 時間: 午後1時15分~2時45分
- 講師: 町田調理師専門学校 調理技術部主任・白井祐二氏
- 定員: 40人(申し込み順)

体験

簡単おやつ作り体験

~レンジde蒸しパン

- 対象: 小学生以下 (小学3年生以下は保護者同伴)
- 1回目: 午前11時~11時45分
- 2回目: 午後1時~1時45分
- 定員: 各回12人(申し込み順)

その他のブース

直接おいで下さい

フォトコンテスト

いっしょに食べたら、おいしいわ~

家族や友人等と一緒に食べる大切さや楽しさを表した写真を展示します。あなたのお気に入りに投票して下さい。



はん三郎

販売

町田の食を食べよう!

町田産野菜をたっぷり使った「まち☆ベジ」スープの販売をします。その他ソーセージ、コーヒー、和菓子、焼き菓子等「まちだ名産品」の販売もあります。

町田産野菜の直売

町田市認定農業者が、新鮮な町田産野菜を対面で販売します。

測定

糖尿病のミニ知識 あなたの血糖どのくらい?

血糖値測定を行い、生活習慣病と食事の関連性について紹介します。(4面に関連記事あり)

ありのままで大丈夫? 今見直そう食生活

健康チェック(握力・肌水分・体組成)を行います。野菜ゲーム、シルバー川柳紹介、健康づくり推進員の活動紹介などもあります。

食品の甘さを調べてみよう

果物や清涼飲料水の糖度測定をします。

お口からできる食育

ガムテストによる咀嚼測定、歯科医師による相談などを行います。



みる子



体験・相談

子どもセンターがやってきた!

工作「アニマルポットで水耕栽培」、ゲームなどを楽しめます。

まいにち ちょうげんき ☆ ベジタブル350

~足りてる? いつもの野菜

野菜クイズ、野菜料理展示・レシピ配布、栄養相談、玄米湯・ヤクルト試飲等、お楽しみがいっぱいです。

おくすり相談

薬剤師が個別のお薬相談に応じます。

子ども薬剤師体験

お菓子を使った薬剤師調剤体験ができます。

食事に関する健康管理と嚥下機能訓練

嚥下体操、血圧・体脂肪測定、食事が影響する病気について紹介します。

体験! 手洗いチェック

~弱点を知って食中毒を防ごう

手洗いチェッカーによる手洗いチェックと、正しい手の洗い方のアドバイスをします。

展示

食育を考える

~薬剤師から見た、食物アレルギー対策と対応

食物アレルギーへの対応法・アドバイス等を行います。

食育でいいことふくらむまちだ

まちテレ・バックストーリー「町田市食育推進計画」の放映をします。

知って得する植物の知識

薬用植物を使った薬膳料理や、間違えやすい有毒植物等の紹介をします。

鶴見川源流での「鶴見川源流自然農園」の活動紹介

鶴見川ウォーキングマップ、カワセミバッジの販売などを行います。



れん太郎



まちテレは町田市の情報を5分間でお届けするテレビ番組です。ケーブルテレビや町田市ホームページでもご覧いただけます。

※イベントの内容は、予告なく変更する場合があります/販売は数に限りがあります/駐車場は使用できませんので、公共の交通機関をご利用下さい。