

たのしきアップ！ おいしきアップ！

第8回

食育フェア

を開催しました

日にち

9月9日(土)

10:00~15:00

(受付時間 10:00~14:45)

場所

アリオ橋本

アクアガーデン

主催

相模原市食育推進委員会

相模原市

第8回食育フェアは、「わくわく和食！再発見！～みんなで目指そう！和食の達人！～」とし、さまざまなブースで和食の魅力を感じながら、楽しく食について学ぶことを目的に開催しました。

小さいお子様から学生さん、お子様連れのご夫婦、また年配の方まで、約600名の方々にご参加いただきました。

何のだしかな？味覚チェック
<相模原市食生活改善推進団体わかな会>



かつおだし、こんぶだし、
合わせだしを飲んで味覚
チェックをしました。

目指せ！和COCOROでおもてなし
<相模原市私立保育園長会>



アレンジした出汁を試飲し、
旨味を体験をしていただき
ました。

一汁三菜で和食を作ろう
食べるってたのしいね
<公募委員>



一汁三菜で食事バランス
を整える方法をお伝えし、
和食のレシピ集を配布し
ました。

配膳マナーを学ぼう！
<相模原看護専門学校>



和食の正しい配膳方法
を実際に食器を使って
お伝えしました。

豆つかみゲーム 箸使い指導



豆つかみゲームにチャレンジ！その後、正しい箸の使い方を説明しました。

よく噛むことは身体にいいこと知ってる？
<相模原市歯科医師会>



「よく噛んで食べようね。」歯医者さんが紙芝居を読みながら説明をしました。

早寝！早起き！朝ごはん！
<相模原市健康づくり普及員連絡会>



生活リズムと朝食の大切さを説明しました。

塩分減らせば和食は無敵
あなたの塩分の感じ方どれくらい？
<相模原市栄養士会>



塩分の濃さの違うものをお口の中へ。どのレベルで「塩からい！」と感じるかチェックしました。

地場農産物の販売
<さがみはら農産物ブランド協議会>



相模原産の新鮮な野菜の販売・紹介をしました。

相模女子大学の学生さんに、各ブースでお手伝いをしていただきました。



サガピーもやってきたよ！！

