

さがみはら 食育ひろば 2025

参加
無料

申し込み
不要

令和7年

9月6日(土)

午前10時▶▶▶午後3時

アリオ橋本
1階アクアガーデン
(相模原市緑区大山町1-22)



スタンプラリー
スタンプを集めて
抽選で素敵な景品をゲット!
参加者全員に
参加賞もあります

まちのコイン
イベント参加で
すもーをゲット!

野菜スタンプで
オリジナルうちわ
を作ろう! (先着100名)

サガピーも
やってくるよ!!

登場
時間

1回目 11時頃
2回目 13時頃
(各回15分程度)



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガピー

楽しく学べる

体験コーナー
がいっぱい!

- 野菜350gってどのくらい?
- お口を使ったゲームにチャレンジ!
- あまくみないで お塩のはなし
- たべものつりゲーム など...

詳しくは
裏面を
ご覧ください

主催 さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

お問合せ 相模原市健康増進課 ☎042-769-8274

ブース紹介

野菜350gって どのくらい？

(相模原市食生活改善推進団体わかな会)

一日に摂取してほしい野菜の量は350g。実物の野菜を使って計量してみます。普段の野菜の量が足りているか確認してみよう。



あまくみないで お塩のはなし

(相模原市栄養士会)

塩分チェックシートを用いて、食塩摂取量を確認してみましょう。



睡眠と 朝ごはんのおはなし

(相模原市健康づくり普及員連絡会)

朝ごはんは生活リズムを整え、良い睡眠につながります。クイズに挑戦しながら、楽しく学ぼう！



お口の健康について

(相模原市歯科医師会・歯科衛生士会)

色々なゲームを体験して、お口の動きを検査してみよう！



相模原の農産物

(さがみはら農産物ブランド協議会)

地元で採れる農産物をご存じですか？さがみはら産のおいしい食べ物を紹介します。



そのサラダ、 野菜どれくらい？

(市保健センター)

身近な料理にどのくらい野菜が入っているか、ゲームで当ててみよう！



たべものつりゲーム

(市子育て支援センター)

簡単なつりゲームで親子で楽しく食事バランスを学びましょう。



親子でチャレンジ 「すってすって億万長者」

(市健康増進課)

口の力でお札をゲット！めざせ億万長者！



お塩どんだけえ～

(市健康増進課)

普段食べている食事の中にはどのくらいの塩が含まれているんだろう？お料理カードを使って楽しく学ぼう。



さがみはら市民健康づくり会議 ～健康サポートさがみはら～

健康サポートさがみはらは、市民の皆さんがいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するボランティア組織です。健康づくりを目指す個人および団体が、行政とのパートナーシップにより活動しています。



相模原市健康づくり推進月間

相模原市健康づくり推進条例では、健康づくりを重点的かつ効果的に推進する期間として、10月を健康づくり推進月間と定めています。月間中はさまざまなイベントを開催しますので、市ホームページや広報さがみはらなどをご覧ください。月間をきっかけに、ご自身の健康について考え、無理なくできることからはじめてみましょう。