

食育 心を育て体をつくる

「食」は生命と健康、豊かな生活を支える源です。市では茅ヶ崎市食育推進計画を策定し、さまざまな角度から食を体験できる教室や食育フェスタなどのイベントの開催、地域の飲食店や大学等と連携した啓発活動などに取り組んでいます。

学校給食では、児童が地元の食材について学ぶ機会とするため地場産物の使用を推進しています。「地場産デー」には茅ヶ崎産農水産物を使用したメニューを提供し、地場産物への関心を高めるとともに、生産者への感謝の気持ちを育てています。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】



1月の地場産デー
茅ヶ崎産ほうれん草をたっぷり使った「ちがさきカレー」

「おいしいよ!」ともりもり食べる茅ヶ崎小学校5年4組の子どもたち

3月10日(日) 10時~14時 **ちがさき 食育フェスタ2019**

来場者には
ミニプレゼント
あり(先着)

市役所本庁舎市民ふれあいプラザ

今年も食について楽しく学べる食育フェスタを開催! 三つのブースに分かれ、子どもも大人も楽しめるさまざまなプログラムを実施します。

体験ブース 申込制(先着)

対象 5歳以上の子どもと保護者各16組(1組2人以上、申し込みは①~③いずれか1つのみ。会場の都合により参加組数の調整あり)
申込 2月18日(月)~保健所健康増進課 ☎(38)3331へ

① 10時15分~11時

チリメンモンスターを探そう!

内容 チリめんじゃこに隠れている魚や海の生き物を探して標本を作る
講師 相沢泰広さん
ほか 1組500円。魚介類や甲殻類アレルギーの方はご注意ください

② 11時30分~12時30分

みんなで楽しく「おなか元気教室」

内容 「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」をテーマに、腸のはたらきと生活習慣についての話とおなか体操
講師 佐々木佑起さん(湘南ヤクルト販売株式会社)
ほか 無料。認定書とミニプレゼントがあります

③ 13時~13時45分

ハーブ&野菜ミニキッチンガーデンづくり

内容 プランターで育てられる野菜とハーブの苗の寄せ植えを作る(1組1つ)
講師 石坂隆治さん(石坂園)
ほか 1組700円。作った寄せ植えは持ち帰りできます



展示体験ブース 申込不要

毎日の生活に役立つ食情報が盛りだくさん! スタンプ&クイズラリー参加者には抽選でプレゼントがあります(数に限りあり)。

・手洗いチェック&食品衛生クイズ

(茅ヶ崎地区食品衛生協会)

・野菜350g当てゲーム&野菜を使ったレシピプレゼント

(茅ヶ崎市食生活改善推進団体)

・あなたの貧血チェック&貧血対策の食事アドバイス

(神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センター)

・食事の心配や疑問、ありませんか? 食事と健康の栄養相談

(神奈川県栄養士会)

・その健康パワーが再注目! 麦や雑穀の名前、いくつ分かるかな

(日本精麦株式会社)

・腸内細菌を見てみよう&タブレットで腸内年齢チェック!

(湘南ヤクルト販売株式会社)

・神奈川県産こんにゃくいもから作るこんにゃく&かながわブランドの紹介

(株式会社渡辺特殊食品、かながわブランド振興協議会)

・上手に削れるかな!? かつお節削り体験&魚つりゲーム

・茅ヶ崎産の野菜が買える八百屋さん紹介

・茅産茅消~茅ヶ崎でとれる農水産物で作る商品紹介

・小学生・中学生食育ポスター候補作品展示

・茅ヶ崎の小学校給食&人気給食献立のレシピ紹介

・食品ロスについて考えよう (いずれも茅ヶ崎市)



かなふうと一緒に
写真も撮れるよ

神奈川県の食育マスコット
かなふう

11時と13時に
乳酸菌飲料の試飲配布
(各回先着100人)

イベントブース 申込不要

① 10時~14時

食育かるた(文教大学秋吉ゼミナール)

② 10時30分~11時・13時15分~13時45分

人形劇「朝ごはんだいすき!」(にんじんの会)

③ 11時~11時30分・12時30分~13時

食育体操「ほめほめぷれいず」(Homehome Home)

④ 10時~10時30分、11時30分~12時30分

絵本読み聞かせ(文教大学調理サークル「飯」)



ミニ朝市 総合体育館前広場

10時~なくなり次第終了

・市内で生産された野菜の直売(海辺の朝市会)

