

# にしのみや食育フェスタ 2018

12月1日（土）

10:00～14:30 入場14:00まで

会場：兵庫栄養調理製菓専門学校（北昭和町9-32）



## 体験型展示・クイズスタンプラリー

大人も子供も楽しめるコーナーがたくさん！  
各コーナーにあるクイズに答えて、プレゼントをもらおう！



## 講座（当日受付・先着）

12:30～13:45（受付12:15～）

## 物販

売切次第終了

市内農産物	10:30～
焼きたてパン	10:30～
和菓子	11:00～
ジャム・梅干し	11:00～
食堂	11:00～14:00

## 高齢者の食べ方-フレイルサイクル・低栄養・サルコペニア-フレイルにならない生活習慣

講師：兵庫栄養調理製菓専門学校 校長代行 深澤 譲 氏

フレイルとは、健常な状態と要介護状態の中間の段階のこと。  
低栄養やサルコペニア（加齢による筋肉量の低下）などのフレイルサイクルを知り、  
フレイル予防に役立てよう！



## 体験講座

当日受付と事前申込の講座があります。詳しくは裏面へ。



食育フェスタ会場は禁煙です。  
敷地内や会場近隣での喫煙は  
ご遠慮ください。



主催 西宮市食育・食の安全安心推進会議、西宮市  
協力 兵庫栄養調理製菓専門学校

伊藤ハム株式会社、大阪ガス株式会社、近畿中央ヤクルト販売株式会社、  
JA 兵庫六甲西宮営農支援センター、生活協同組合コープこうべ、西宮いずみ会、  
西宮菓子工業組合、西宮市歯科医師会、西宮市食品衛生協会、  
武庫川女子大学国際健康開発研究所、森永乳業株式会社



## 体験(当日受付)

	テーマ	対象	時間	定員	参加費
◆ 抽選	<b>チーズ作り体験</b> チーズ作りやヨーグルト飲料作りを通して、牛乳の特徴や多様な用途と栄養効果を紹介	子供と保護者	①10:30～11:00 ②11:30～12:00 ③12:30～13:00 ④13:30～14:00	各回 15 組 (1 組 2 名まで)	無料
	<b>おにぎりをにぎってみよう!</b>	子供	①10:30～11:00 ②11:30～12:00 ③12:30～13:00	各回 8 組 (1 組 2 名まで)	1 組 100 円
	<b>スイートポテトをつくろう!</b>	子供	①11:00～ ②12:00～ ③13:00～	各回 12 名	1 名 200 円
	<b>マヨネーズを作ってみよう!</b>	どなたでも	①11:00～11:30 ②12:00～12:30 ③13:00～13:30	各回 10 組 (1 組 2 名まで)	1 組 300 円
◆各回 30 分前に“4 階抽選・整理券配布会場”にて抽選、整理券を発行します					
先着	<b>おなか元気教室～今日も腸(ちょう)元気!～</b> 「早ね早おき朝ごはん朝うんち」よい生活習慣について。 試飲・記念品あり	子供	①10:30～11:00 ②11:30～12:00 ③13:00～13:30	各回 30 名	無料

## 体験(事前申込)

	テーマ	対象	時間	定員	参加費
★ 事前申込	<b>和食の魅力-おいしいだしを味わってみよう!</b> だしの飲み比べ、だしとり体験、調理実習・試食、記念品あり	小学生 4 年生以上と保護者	10:30～12:30	18 組 (1 組 2 名まで)	無料
	<b>世界に 1 つの my 箸づくり</b> <b>箸から日本の食文化を学ぼう</b> 自分に合ったサイズの箸づくり	小学生 (保護者同伴)	12:30～14:00	20 名	1 名 600 円
	<b>親子でワクワクウインナーの飾り切り教室</b> ウインナーの飾り切り・試食	小学生と保護者	①10:15～11:45 ②12:30～14:00	各回 30 名	無料
	<b>親子でおせち料理を作ろう!</b> おせち料理の調理実習・試食	小学生と保護者	10:30～12:30	30 名	1 名 400 円
	<b>宮っ子シェフ®の食育ラボ～フレンチシェフの切り方・加熱で変わる味! + α野菜だし～</b> 野菜の味の変化について実演・試食 (シェフのえっ! それだけスープ、な～るほど野菜って奥深い味!)	料理好きの小学校高学年と保護者、大人 のみの参加可	13:00～14:00	30 名	無料

### ★申込方法

「インターネット(“にしのみや食育フェスタ 2018”を検索)」または「はがき」  
 ①参加したいテーマ名と時間 ②住所 ③氏名 ④年齢(学年) ⑤保護者の氏名  
 ⑥日中連絡の取れる電話番号 を記入の上、

〒662-0855 西宮市江上町 3-26 西宮市保健所 健康増進課 食育フェスタ担当宛

※複数の講座をご希望の場合は、講座ごとにお申込みください。

※きょうだいで同じ講座に申込み場合は、それぞれお申込みください。

※抽選結果は 11 月 19 日頃までに全員に郵便でお知らせします。結果が届かない場合は、20 日以降に西宮市保健所(0798-26-3667)までお問い合わせください。

11月7日(水)必着

