

申込不要

参加無料

試食あり

第27回

食育のつどい

— 楽しさいっぱい —

日時：平成24年10月17日（水）

10時30分～14時30分

場所：くすのきプラザ

（若江岩田駅前、希来里5階）

♪試食や体験などを通して、みんなで楽しく地域の食育について学びましょう。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



試食コーナーでは…

🍎 郷土料理を知ろう！伝統食を食べよう！

伝・え・た・い
～親から子へ 子から孫へ～

- ・生節の押しずし
- ・しんかい
- ・小松菜の蒸しケーキ

時間：11時30分～13時30分

場所：料理教室

体験コーナーでは…

🍎 血管年齢測定

🍎 楽しく体を動かそう！

つく体操・カリコン・河内音頭

時間：1回目（名所旧跡入）

10時40分～11時30分

2回目

12時40分～13時30分

場所：多目的ホール

食育コーナーでは…

バランスのよい食事を取りましょう

🍎 料理を選んでバランスチェック

- ・上手に選べば、★5つ
- 🍎 野菜と友だちになろう
- ・一日に必要な野菜を量ってみよう
- ・家庭菜園にチャレンジ
- ・野菜の上手な保存の仕方など

場所：会議室 A・B

🍎 手洗いチェッカー

・手洗い、ちゃんとできていますか？

手洗いチェッカーを使って手洗い体験をしてみましょう

場所：ロビー

