

むさしの食育フェスタは、「地域課題を食で解決する」

ことを目的に、食育の取組みを行っている

さまざまな団体と連携して行うイベントです。

今回は「農業」がテーマ!

第6回

むさしの食育フェスタ

クイズラリーに
参加すると
景品を差し上げます

五感で感しよう! むさしのの食
「いただきます 武蔵野野菜」

農家さんのお話



展示

販売



遊び



武蔵野の農業の現状



「野菜をもっと好きになる
〜簡単サンドイッチ&スープ〜」



調理
実習

「地産地消で、
余さず中華の炒め煮」
〜地元野菜の葉茎も主役に〜



試食
あり

学校給食の試食



試食
あり

大根まるごと
使い切りフッキング



調理
実習

大根もち(和風)

ホクホクかぼちゃで
ハロウィンスイーツ!



試食
あり

野菜を食べて元気になるう!
ベンチェック測定と
1日に必要な野菜量を知る



体験

歩いて健幸(けんこう)
食べておいしい地場野菜



展示

令和8年

10月31日(土)

10:00~15:00

武蔵野市立保健センター

(武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10)



問合せ先

武蔵野市健康福祉部健康課(保健センター)

電話: 0422-51-7006

申込方法

「食を育む。むさしの」で検索

<https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html>

お申込は
こちら



★他にも
企画が盛りだくさん!
詳しくは裏面を
ご覧ください。

主催 武蔵野市 協力

J/A東京むさし武蔵野地区、武蔵野市学校給食部会、(一財)武蔵野市給食・食育振興財団、(公財)武蔵野市子ども協会、
(公財)武蔵野健康づくり事業団、高齢者食事学研究会、二葉総合学園 吉祥寺二葉栄養調理専門職学校



第6回

むさしの食育フェスタ

イベント
ご案内

試食品のアレルギー情報は、チラシ表面に記載のホームページをご覧ください。

イベント名	内容	時間	費用	申込方法
 武蔵野の農業の現状 (産業振興課)	- 武蔵野市の農地の現状 - 武蔵野市の野菜と学校給食 - 都市農地の多面的な価値について(防災農地等) - 農業振興事業(品評会、農業体験、農家見学会) - 武蔵野市の野菜の販路(直売、JA、給食)	10:00～15:00	無料	申込不要
 農家さんのお話 (JA東京むさし、産業振興課)	プロモーションビデオの上映と 農家さんの野菜づくりに関するお話 ※市内産野菜プレゼント	①10:30 ②11:30 ③12:30	無料	当日整理券 (15分前から配布 各回20人)
 調理実習 「野菜をもっと好きになる ～簡単サンドイッチ&スープ～」 講師:吉祥寺二葉栄養調理専門職学校 栄養士科 長谷川 紘美	苦手な野菜を、「おいしい」に変える体験を通じて野菜の 魅力を感じられる調理実習です。 対象:包丁を使用できる小学3年生以上 ※小学2年生以下も親子で参加可能 持ち物:エプロン・三角巾・マスク <試食あり>	10:20～11:50 受付開始10:00	400円	事前申込 10月15日(木)まで (抽選 24人)
 調理実習 大根まるごと使い切りクッキング (武蔵野市給食・食育振興財団)	「大根一本を最後までおいしく使い切ろう!」 部位ごとに適した調理法を紹介。 対象:どなたでも 持ち物:エプロン・三角巾・マスク ※大根1本プレゼント <試食あり>	13:30～15:00 受付開始13:15	1人 300円	事前申込 10月9日(金)まで (抽選 24人)
 学校給食の試食 (武蔵野市給食・食育振興財団)	市内産野菜を使った人気献立 武蔵野糧(かて)うどん、市内産野菜のかき揚げ、 焼きりんご、麦茶	①11:00 ②12:00 ③13:00	400円	事前申込 10月9日(金)まで (抽選 各50人)
 「地産地消で、余さず中華の炒め煮」 ～地元野菜の葉茎も主役に～ (ごみ総合対策課)	武蔵野市産の野菜で「食べきり」。 新鮮で栄養満点の地場産物を活用した簡単レシピを紹介 します。地産地消で、ごみも減らしましょう! <試食あり>	10:00～15:00	無料	申込不要 ※試食はなくなり 次第終了
 ホクホクかぼちゃでハロウィンスイーツ! 講師:鈴木明子(管理栄養士)	ハロウィンにちなんで「かぼちゃ」を使ったおやつを紹介。 ホクホクかぼちゃにグラノーラをトッピングして! <試食あり>	全10回程度	無料	申込不要 ※試食はなくなり 次第終了
 野菜を食べて元気になろう! ベジチェック®測定と 1日に必要な野菜量を知る 講師:健康づくり人材バンク 管理栄養士 (武蔵野健康づくり事業団)	①ベジチェック®測定 手のひらを30秒押し当てて、野菜摂取量を推定 ②ミニ講話(10分程度) 測定結果の見方と野菜を意識した食事のお話 ※①②参加された方には野菜ジュースをプレゼント! (数量限定) ③1日に必要な野菜の量350gってどれくらい? 野菜クイズ 苦手克服メニュー(我が家の自慢野菜料理を紹介!)	10:00～15:00	無料	申込不要 (①は、小学生以上)
 歩いて健幸(けんこう) 食べておいしい地場野菜 (高齢者支援課、高齢者食事学研究会)	地場野菜とその野菜を使った料理のレシピ紹介と 野菜の効能と知識の紹介	10:00～15:00	無料	申込不要
 ガム噛みトレーニングで舌を鍛える! (健康課)	食べる時に大事な「舌」の役割についてご紹介。舌の筋 力アップトレーニングの体験ができます。 ※年齢制限なし ガムを使います。ガムが噛める方に限る	10:00～15:00	無料	申込不要

事前申込

インターネット申請。
申込方法の詳細は、チラシ表面に記載の
ホームページをご覧ください。



 市内農業体験情報 市内の農業体験について紹介します (健康課)	 野菜の知っトク情報 野菜の栄養、選び方のポイントを紹介します (健康課)	 生産者さんへの 応援宣言コーナー 食べて見て感じたことを伝えよう! (健康課)	 市内産 農産物の直売 野菜の生産者が自ら 販売します! ※売り切れ次第終了 (JA 東京むさし、 武蔵野市学校給食 部会)
 直売所マップの展示 市内の直売所について紹介します。 (健康課)	子ども		
	 みんなで魚釣り!・レシピの紹介 小さいお子さんも楽しめる魚釣りゲームです。 保育園の野菜人気レシピや料理のコツもご紹 介します。 (子ども育成課、保育園)	 ままごとコーナーであそぼう! 手作りのままごとでおいしいご飯を作って みよう。人気の野菜収穫あそびもできるよ! (武蔵野市子ども協会、0123施設)	