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！

クイズラリーに
参加すると
景品を差し上げます

第6回 むさしの食育フェスタ

五感で感じよう！むさしのの食
「いただきます 武蔵野野菜」

武蔵野の農業の現状
展示

農家さんのお話
講話

「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

販売　展示　講話　遊び　体験

大根まるごと使い切りクッキング
調理実習
大根もち（和風）

学校給食の試食
試食あり

「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

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ろう！ ベジチェック®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 JA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
展示 **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
講話 **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)
体験 **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)
体験 **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)
体験 **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)
体験 **「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
体験 **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
体験 **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)
展示 **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
体験 **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。



展示 **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)

展示 **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)

体験 **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)

展示 **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

遊び **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)

遊び **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)

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)