

食育フェアに行ってきたよ！

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

この前、無印良品直江津のOpen MUJIで

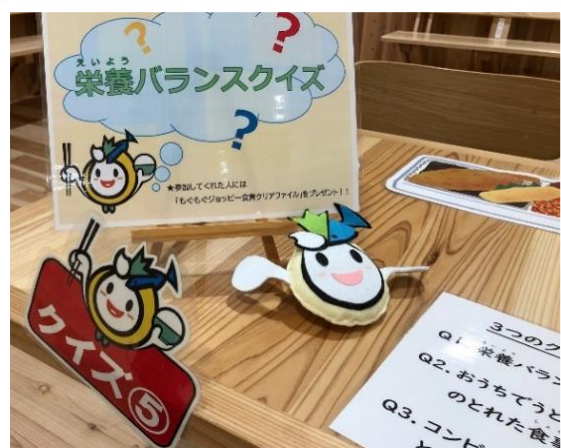
開催された「食育フェア」で、会場に来てく

れたみんなと一緒に食育について学んだよ。

上越野菜のこと、朝食のこと、栄養バランス

のこと、、、生きていく上で欠かせない「食」について改めて考えたら、もっと

毎日の食事とちゃんと向き合わなきゃと思ったよ。



あと、一番びっくりしたのは、一日に食べ

てもいいお菓子のエネルギー量！それは

ね、、、あ！やっぱり言わない！今この日記を

みているみんなは、何kcalだと思う??考

えてみてね！（答えは日記の最後にあるよ😊）

会場に来られなかったみんなは、ホームページにイベントの様子が載っていて、

当日やっていたクイズラリーもできちゃうから、気軽に見てみてね♪当日来てく

れたみんなも、もう一度ジョッピーと一緒に復習して、食育マスターになっちゃ

おう！

「もぐもぐジョッピーの食育フェア」を開催しました H P

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/syoku-iku/syokuiku-fair.html>

答え：200kcal

ちなみに、アーモンドクッキー1枚と小粒

チョコレート5個で195kcalだよ。

