

入場
無料

おいしく！たのしく！食育！

上越市食育実践セミナー

2023

6月17日(土) 10:00~15:00 会場：高田城址公園オーレンプラザ
(上越市本城町8-1)

調理体験



10:00~12:00

「みそまる」作り体験 (申込不要・無料)

おみそとだし、具材をまるめて作る「みそまる」。
お湯を注ぐだけでお味噌汁になります。

13:00~14:30

米粉料理教室

事前申込要



上越産米粉を使用してピザを作ります。
その他、参加者には米粉150gと米粉料理レシピを差し上げます。

○参加費 1組(2人程度) 500円
(材料費等として)

○定員 8組(申込多数の場合抽選)

○申込み 6月8日(木)までに
市農村振興課(Tel:025-520-5751)へ

健康コーナー (申込不要・無料)

かむかむガムチェック

噛むと色が変わる不思議なガムで
あなたの「噛む力」をチェックしましょう。

そのほか 栄養成分表示クイズ、握力測定、
減塩商品の紹介・試食 など！

こどもコーナー (申込不要・無料)

食育絵本のおはなし会

① 11:00~11:20、② 14:00~14:20

もぐもぐジョッピーのぬりえ 折り紙でしおりづくり

このほか食育に関するパネル展示などもあります。
詳しくは裏面の会場案内図をご覧ください。

フードドライブがやってくる！

フードドライブとは、家庭などで余っている食品を集めて必要としている方へ届けることで
食品ロスを減らす取組です。
今回集まった食品は「フードバンクじょうえつ」から各支援機関へ配布されます。

■受付時間：10:00~12:00、13:00~15:00

■受付場所：エントランスホール

■受け付ける食品(以下のすべてにあてはまるもの)

- ・箱や袋など未開封
- ・賞味期限(1か月以上先)がある
- ・常温保存が可能
- ・食品表示(成分や製造元などの表記)がある
- ・アルコール飲料、ノンアルコール飲料、
生鮮食品以外

※お米は、玄米30kg~(保冷庫に保管されていて未使用のものに限ります。)

◎お持ちいただいた食品はその場でスタッフが確認します。

上記条件にあてはまらないものは受取りできませんのでご注意ください。

体験イベントも
あるからぜひきてね！
会場であってるよ~！



主催／上越市 問合せ先／上越市役所農政課
Tel:025-520-5747 Eメール:syoku-iku@city.joetsu.lg.jp

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

上越市食育実践セミナー 2023 会場案内図

1 ・フードドライブ受付

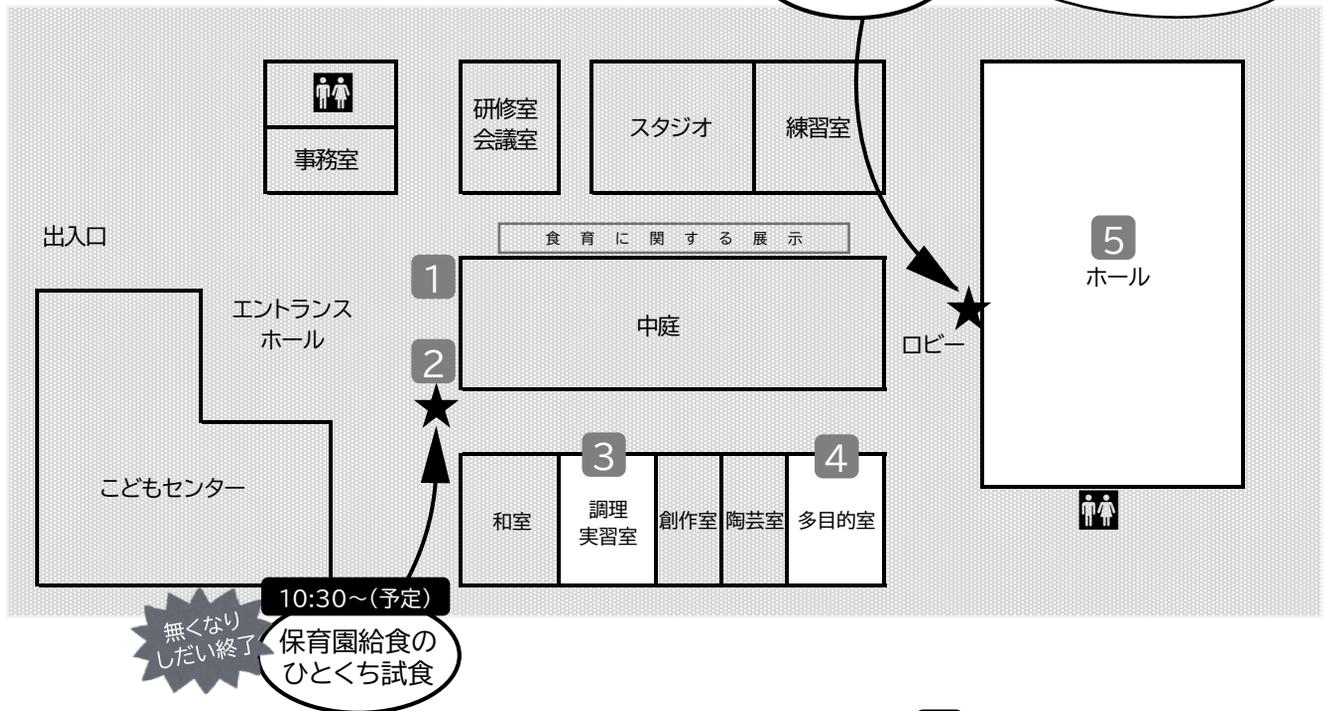
2 ・給食レシピの配布
 <展示内容>
 給食献立の写真 離乳食作りのコツ
 子どもの発育に合わせた給食の実物展示

3 調理体験

10:00~12:00 「みそまる」作り体験
 13:00~14:30 米粉料理教室 <<事前申込要>>

4 こどもコーナー

・食育絵本のおはなし会
 1回目…11:00~11:20
 2回目…14:00~14:20
 ・折り紙でしおりづくり
 ・もぐもぐジョッピーのぬりえ



5 健康コーナー

・減塩商品の紹介・試食 (無くなり次第終了)
 ・栄養成分表示クイズ
 ・握力測定
 ・かむかむガムチェック
 <展示内容>
 高血圧における減塩対策
 1日の食品の目安量 食品表示
 咀嚼と歯・口の健康 歯間ケア
 「からだがよろこぶデリ」商品紹介
 健康立県プロモーション事業の紹介

食品ロス削減コーナー

<展示内容> 手前取りの推進

上越の食育コーナー

・「上越野菜」を使ったレシピ動画上映
 <展示内容> 「上越野菜」の紹介
 発酵のまち上越の紹介
 地産地消の推進

