

### 食は楽しみ

# 第3回食育フォーラム

17年6月に食育基本法が制定されました。市では、10月23日(木)・24日(金)に、「野菜まるごと大発見!!」を今年のサプテーマとして、食育フォーラムを開催します。市で取り組んでいる食育活動を発表し、体験してもらえらるコーナーを設置します。楽しいコーナーが盛りだくさんですので、ぜひご参加いただき、皆さんの健康づくりに役立てていただきたいと思います。

主催は市(健康課・障害福祉課・保育課・学務課)、4課の栄養士会  
詳しくは学務課 ☎470-7779へ。

## 野菜まるごと大発見!!



10月23日(木)  
午前10時～午後6時半  
10月24日(金)  
午前10時～午後3時半  
市民プラザで

### 友だちとMotto

#### 小学校・中学校

野菜パズルにチャレンジ...野菜の種、花、分かるかな～大根はかせになるう...日本各地の珍しい大根ね～根～根菜サラダ作って見ない?!...好みのトッピングでおいしい根菜サラダが作れます

### 「食育」とは...

食育基本法の中では「食育」を次のように位置付けています。

生きる上での基本であって、知徳、徳育および体育の基礎となるべきもの

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることつまり、私たちの心も体も「食」の上に成り立っているということです。



イメージキャラクター  
メルクちゃん

### 食べてみYOU!



#### 小学校・中学校

東久留米の学校給食!

小学生のメニュー=1食260円、中学生のメニュー=1食300円の給食が食べられます(各日、各50食限定です)。食券は午前11時45分から販売します。

### ライフステージコーナー

#### 4課合同

市で取り組んでいる一生涯(赤ちゃん～高齢者)にわたった大切な食事を紹介します。



### 親子でMotto

#### わかくさ学園、保育園

保育園のお楽しみ給食、12カ月毎月の行事食を紹介野菜みつけた!「あけてみてねBOX」料理の中の野菜に注目お箸(はし)であそぼう...お箸も上手に使えるかな

### 第2回食育フォーラムの料理コンテスト結果紹介

優秀作品14点を紹介します

#### ベジフルマイスターコーナー

初めて見る野菜・果物にあなとも感動! 食べて納得

#### シャ気ッと梅ジュース

冷凍梅と砂糖でしゃかしやかジュース(有料)

#### ポイントラリー

おみやげをゲットしましょう

### みんなでMotto

#### 健康課

乳幼児コーナー...乳・幼児食教室紹介・実習風景展示・小松菜蒸しケーキ試食

食を知って、ご長寿ライフ! 高齢期の食事について

骨密度測定...あなたの骨は何歳? カルシウムのクイズ(各日、先着70人。参加費無料)

