

上越市食育実践セミナー

食育実践セミナーは、
裏面の農業フェスティバルと一緒に開催！
みんな来てね〜♪

見て・作って・遊んで学ぶ！食のこと〜目指せ！食育マスター〜

とき：1月23日（日）10:00～16:30

会場：上越文化会館

入場無料

（上越市新光町1丁目9番10号 Tel.025-525-4103）



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

食育講演会

10:30～12:00 大ホール

事前申込不要

現在、アルビレックス新潟の栄養アドバイザーとしてだけでなく、専門学校での講師を務めるほか、各メディアで幅広く活躍中！

●お米パワーでスポーツ・受験に勝つ体づくり

講師：長谷川 直子 氏（管理栄養士、公認スポーツ栄養士、Jリーグ アルビレックス新潟・栄養アドバイザー）



「ごはんって太るの？」
「スポーツが上達するための食事って？」

皆さんの気になる疑問を解決するヒントがいっぱいの講演会です。スポーツをしている人もしていない人も役立つ食の情報を楽しくお話しします。

※セミナーの内容について、録画・録音・写真撮影はご遠慮ください。

長谷川 直子 氏 プロフィール

2009年からアルビレックス新潟の栄養アドバイザーを務め、選手とその家族向けの栄養セミナーや遠征・キャンプ時の同行とメニュー調整などを行う。また、ホテルオークラ東京ヘルスクラブのレストランメニューの栄養価計算や、女性向けダイエット誌の取材、透析クリニックでの食事相談など、豊富な経験を生かし、現在も幅広く活躍中。

1F 市民サロン

JA えちご上越女性部食ネット委員会

我が家の食料自給率チェック

私たちが普段食べている食事の中で、私たちの住んでいる日本で作られている食材はどのくらいあると思いますか？答えは会場でチェック！

※体験は13:00に終了となります。

上越地域振興局地域保健課

パッククッキングで簡単減塩料理 （デモンストレーション）

ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけの簡単減塩料理を紹介し、展示を見て、シールを貼って投票してくれた人にはプレゼントもあります！

※デモンストレーションは食材が無くなり次第終了となります。
※プレゼントは無くなり次第終了となります。



高田農業高等学校生物資源科

生物資源科が取り組む食育活動に関する展示

保育園児との野菜作りや小学生との農園ツアー、アプリを活用した野菜作りなど、生物資源科の2・3年生が取り組む食育活動を紹介します。



新潟県栄養士会上越支部

栄養摂取について のお役立ち情報 （パネル展示）



その他

クイズラリー

（農業フェスティバルと合同実施）

会場の各エリアを回ってクイズに答えてスタンプをゲット。スタンプを全部集めると、プレゼントがもらえます！

※プレゼントは無くなり次第終了となります。



市食生活改善推進員

1日の適切な食事量・野菜摂取の 大切さに関するパネル展示



こどもコーナー

・お箸で豆つかみゲーム ・もぐもぐジョッピーのぬりえ



※この他、食に関する展示があります。

主催：上越市

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

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ご来場の際はマスクの着用、手指の消毒をお願いします。

駐車場
について

上越文化会館駐車場が満車の場合は、誘導員の指示に従って駐車してください。