

上越市食育実践セミナー

2019

おいしい、楽しい、
食べる1日だよ。
みんなであそぼ！



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

そだてる！つくる！たべる！～食を通じて人生を豊かに～

とき：11月30日（土）10:00～15:00

会場：高田公園オーレンプラザ

（上越市本城町8番1号 TEL 025-525-1311）

入場無料

食育講演会

13:30～15:00

事前申込は不要



●実践報告：高校生に向けた食育推進の実践（上越教育大学）

●食べることは楽しい～食を通じて人生を豊かに～

講師：堀江 ひろ子 氏（料理研究家・栄養士）

日々の料理や「食べること」について楽しく講演します。「食べること」「料理をすること」が楽しくなるヒントがいっぱいです。食を通じて人生をより豊かにしませんか。

堀江 ひろ子 氏 プロフィール

親子三代で料理研究家として活躍中。NHK「きょうの料理」や「あさイチ」に出演し、長年の経験に基づく合理的で作りやすいレシピが人気で、身近な材料で手早くできる料理を数多く紹介している。また、プロの料理人が集まり、食の力で多くの笑顔をつなぐことを目指した「ChefooDo/シェフド」のメンバーとして食育活動を行っている。

現在、毎月NHKきょうの料理「父さんのきょうからキッチン」コーナーに出演中

10:00～13:00

食育体験

- 体の基礎づくり応援
- おにぎりづくり体験 11:15～11:45
[上越市食生活改善推進員会・運動普及推進員協議会]
- みそまるづくり体験
[上越発酵食品研究会]
- 栄養士による学校給食の紹介と試食
学校給食の試食は12:00～13:00
[市教育委員会 学校栄養士部・調理員部会]
- 我が家の食料自給率チェック
[JA えちご上越女性部]



食育活動の展示

- 市内小中学校の食育活動紹介
[市教育委員会 学校教育課]
- 謙信 KIDS プロジェクトの講座活動紹介
[市教育委員会 社会教育課]
- 知って得する食育まめ知識

親子郷土料理教室

事前申込が必要

親子でつくる上越の味「笹ずし」「のっぺ」

[市教育委員会 社会教育課]

- 上越の郷土料理の笹ずしとのっぺを作ります
- 講師：酒井 里香さん
- 対象：小学生の親子（定員 親子10組）
- 参加費：大人900円、子ども700円（受講料及び材料費として）
- 申込み：11/11（月）～11/22（金）の間に申込みください。（申込順）
- 申込み先：市教育委員会社会教育課
TEL025-545-9245



その他

- 食育クイズラリー
- 保育士による食育ショー [市保育課]
11:00～11:20
- 食育弁当の販売 [kitchenstudioいべまり ほか]

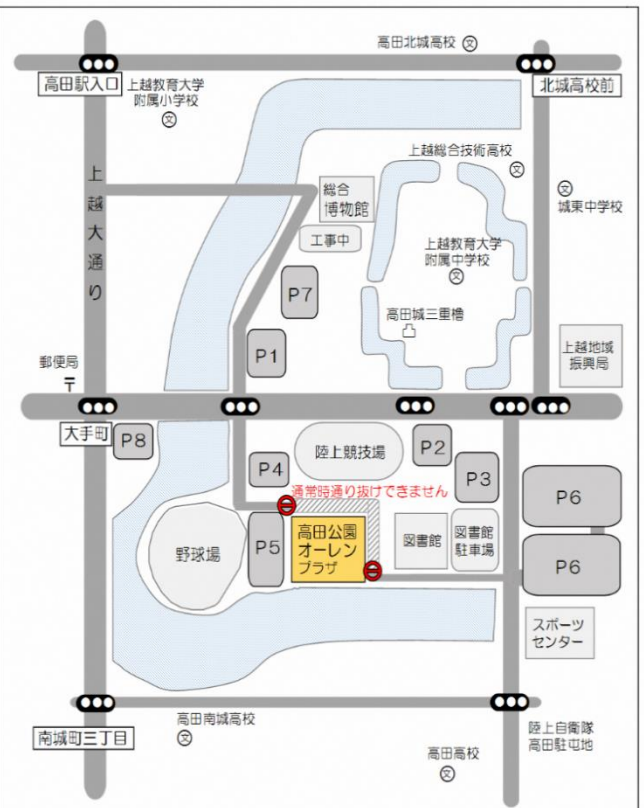
こども食育体験

- 公立保育園の食育活動紹介 [市保育課]
- 食育絵本のおはなし会 10:30～10:45
[高田図書館]
- おいしいおえかきスケッチクック体験
[大塚製菓株式会社]
- もぐもぐジョッピーぬりえ



駐車場について

高田公園内の駐車場をご利用ください。
※P1～P8の駐車場



食品ロス削減

- 食品ロスってなに？
- 食品ロスを減らすための取組紹介
- 我が家の「もったいない」を見直す【実演】
[上越食育ネット]
- 家庭菜園のすすめ



上越市の農家マルシェ

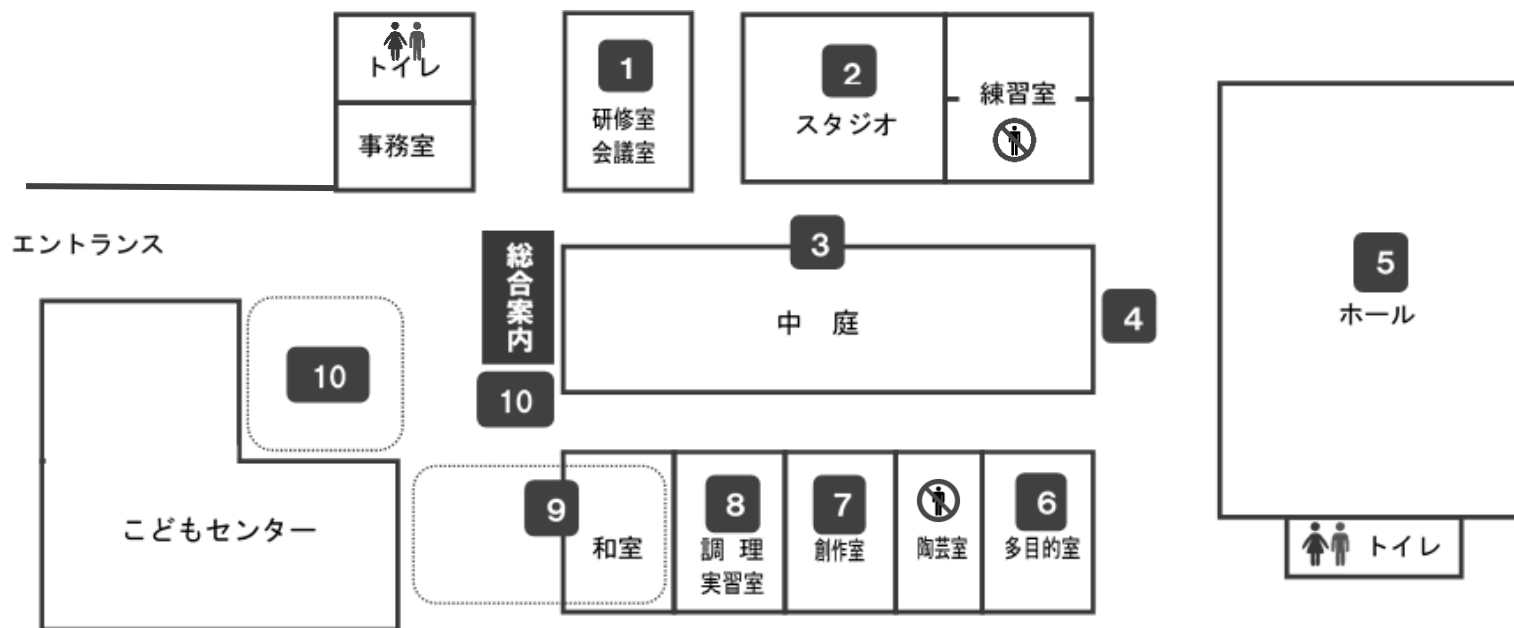
上越市の農家さんが育てたおいしい農産物や農産加工品を販売します！

[有朝日池総合農場、上越地域農業後継者グループ「ひかり」]

主催：上越市、上越市教育委員会
後援：上越教育大学、新潟県立看護大学、北陸農政局、新潟県上越地域振興局、（一社）上越医師会、（一社）上越歯科医師会、調理師会直江津協会、上越調理師協会、（公社）新潟県栄養士会上越支部、えちご上越農業協同組合

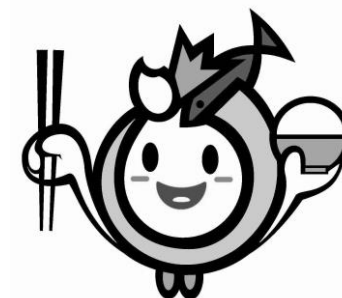
問合せ先／上越市役所農村振興課 TEL：025-526-5111（内線1812）e-mail：syoku-iku@city.joetsu.lg.jp

上越市食育実践セミナー オーレンプラザ会場案内図



総合案内	<ul style="list-style-type: none"> 食育実践セミナー総合案内 食育クイズラリー受付
1	【こどもコーナー】 <ul style="list-style-type: none"> 公立保育園の食育活動紹介 食育絵本のおはなし会 10:30~10:45 おいしいおえかきスケッチクック体験 もぐもぐジョッピーぬりえ
2	【みんなの健康コーナー】 <ul style="list-style-type: none"> 体の基礎づくり応援 おにぎりづくり体験 11:15~11:45 我が家の食料自給率チェック
3	【展示コーナー】 <ul style="list-style-type: none"> 学校などの食育活動紹介、食育まめ知識
4	【食品ロス削減コーナー】 <ul style="list-style-type: none"> 食品ロスを減らすための取組紹介 我が家の「もったいない」を見直す【実演】 家庭菜園のすすめ

5	【食育講演会】 13:30~15:00 <ul style="list-style-type: none"> 高校生に向けた食育推進の実践報告（上越教育大学） 食べることは楽しい～食を通じて人生を豊かに～ 講師：堀江 ひろ子 氏（料理研究家・栄養士）
6	【学校給食コーナー】 <ul style="list-style-type: none"> 栄養士による学校給食の紹介 学校給食メニューの試食 12:00~13:00
7	【発酵のまち上越】 <ul style="list-style-type: none"> みそまるづくり体験
8	【料理体験】 <ul style="list-style-type: none"> 親子郷土料理教室（事前申込） 親子でつくる上越の味「笹ずし」「のっぺ」
9	休憩所 ※保育士による食育ショー 11:00~11:20
10	<ul style="list-style-type: none"> 上越市の農家マルシェ 食育弁当の販売



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー