



知る

## 心と身体を育てる 子どものスポーツ栄養

講師：認定栄養ケア・ステーション  
食サポート Habit 管理栄養士  
安西仁美 (企画 健康課)

何を食べさせたら良い？  
食事で身長は伸びる？など、よくある質問を交えてスポーツ栄養の基礎知識を伝える講座。



知る

## 「野菜」から見える、畑の中のドラマ ～農業ふれあい公園の1年～

講師：NPO 法人武蔵野農業ふれあい村  
齋藤瑞枝 (企画 健康課)

人が野菜を作るための畑で、集まってくる虫や鳥、作物と人がつながっていきます。農業ふれあい公園の畑の1年を追います。



知る

## 「美肌」を手に入れる！「食べたもの」 が「自分の美しさ」に変わる

講師：健康づくり人材バンク  
管理栄養士 浜本千恵  
(企画 健康づくり支援センター)

美肌になるために、高い化粧品やお手入れより大切なものとは？今の自分にプラスしたいことを見つけましょう！



味わう

## やさしい減塩

講師：高齢者食事学研究会栄養士  
(企画 高齢者支援課)

ひとつまみの塩の量や、市販品に含まれる塩分量を知っていますか？高血圧を予防して健康に生活するための減塩のコツを紹介。



楽しむ

## 野菜クイズ

子ども育成課  
市内保育園・こども園

写真をみて何の野菜が当ててみよう。  
親子でクイズを楽しみ、野菜となかよくなる。



第1回



2021.12.15 ~ 2022.1.31

オンラインで開催！



詳しくは特設サイトをチェック

<http://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/festa/>

武蔵野市では、市民の皆さんの食が豊かになるように、幅広い分野で食を通した様々な取り組みを行っています。その様子を知っていただきたく、「むさしの食育フェスタ」を開催することになりました。今年にはオンラインでの開催ですので、いつでも、何度でもたくさんのコンテンツを楽しんでいただけます。皆さんがこのイベントで豊かな気持ちになっていただけたら幸いです。

味わう

## ブロッコリーまるごと 使いきりレシピ (ダイジェスト版)

講師：マノ料理学園 間野実花  
(企画 ごみ総合対策課)

昨年オンラインで実施、好評だった間野先生による食品ロス削減講座のダイジェスト版です。



楽しむ

## 収穫野菜動画

子ども育成課  
市内保育園・こども園

子どもたちが栽培→収穫・食べる→食べる楽しさを感じる、興味を持つ活動のひとつです。



味わう

## 知って楽しい 食べて美味しい おせち料理の世界

講師：二葉栄養専門学校  
調理師科教員 杉浦良  
(企画 消費生活センター)

消費生活講座「プロが教える手作りおせち料理」教室の内容を中心に、様々なおせち料理の由来をスライドショーで紹介！



味わう

## 武蔵野市の農業の取組み

産業振興課農政係

都市部に近い武蔵野市でも農地があり、農業者の皆さんが安全・安心な農産物を生産・販売しています。マップを見ながら直売所巡りをしてみてください。



武蔵野市 食育ロゴマーク

井の頭池をモチーフに、武蔵野市ならではの武蔵野地粉うどんや東京うどんを盛り込んでいます。