



入場無料
*どなたでも参加できます

食のまちづくりフォーラム

伊万里の食@ワンデイ! ワンライ! おいしい体験

とき 平成 28 年 ところ 立花公民館

2月7日(日) 9:30~14:30

(立花町)

◎駐車場
立花公民館
立花小学校
市役所職員駐車場
(シャトル車有)



食育講演会

9:45 ~ 11:15

宮成 なみ さん

(免活研究者/料理研究者)

講師 楽しい食卓代表取締役

毎日のごはんで、美味しく楽しく元気をつくるコツ!
~夢を叶えるレシピ~

Profile

現代の医学では治すことのできない難病を持って生まれ、16歳で発症。社会復帰断念を宣告される。医師の「唯一病気の進行を遅らせる方法が食事療法」という言葉に希望を託し、食改善に取り組む。現在は2日に1度、1回6時間の透析を受けながら、テレビ、ラジオなどのメディアに出演、食育講演会、レシピ作成など料理研究者として活躍中。
美味しくて元気になれる食改善のコツや工夫を伝えている。



9:30~9:45

[オープニング] 大川保育園児のダンス
[プログラム] 宣言文の朗読

9:45~11:15

食育講演会

講師 宮成なみさん
(免活研究者/料理研究者)

11:30~14:00

味わい物産展
健康コーナー
食育体験コーナー
満腹コーナー



9:30~11:15

子ども食育教室

*管理栄養士による食育教室です。
*食の大切さをゲームや体操で楽しく学べます。

伊万里の農産物等が当たる
お楽しみ抽選会
があるよ



“食”をテーマにしたコーナーがたくさん!
お友だち、家族と一緒に参加しよう!



子ども食育教室 9:30~11:15 **要予約**
参加者: 幼児・小学生 30名程度

おなかイキイキ教室 ~おなか博士になろう~

- 食べ物とおなかの関係を知ろう
- おなかイキイキ生活のポイント
- 腸トレ体操

味わい物産展

11:30~14:00

◎試食&販売◎

伊万里の味!

鶏飯・コロッケ・餃子
饅頭・黒米・クッキー
唐揚げ・ソーセージ
梅干・稲荷寿司 など

伊万里食三昧 受取 12:00~13:00 **要予約**

限定100個 伊万里牛の重箱御膳

伊万里焼重箱付き 1口 4,000円(税込)

伊万里焼重箱なし 1口 2,000円(税込)

申込先:伊万里市観光協会 0955-23-3479

限定100食 満腹コーナー 11:30~14:00

◎カレーライス『ココロ伊万里』
(特別価格 500円)

◎伊万里産野菜のあったか野菜スープ

無料

健康コーナー 11:30~14:00

◎歯科相談 *先着100名に歯ブラシセットをプレゼント
歯磨き指導、噛む力検査など

◎健康相談
血圧測定、体脂肪測定など

◎おなか健やかコーナー

◎食と体!食事バランス診断
普段の食事の栄養バランスを簡単チェック!



食育体験コーナー 11:30~14:00

- ◎お茶農家直伝!美味しいお茶の入れ方
- ◎食の化学反応?!実験
- ◎食の循環・絵本読み聞かせ
- ◎正しい箸の持ち方♪楽しく歌で覚えよう♪

いろいろ体験してね!



下記のコーナーは、事前申込が必要です

- ◎ひとりでやってみよう!おはぎ作り [子ども30名無料]
- ◎野菜ソムリエと一緒に! 『野菜スタンプのエコバッグ』作り [30名 参加料300円]
- ◎みそまる(味噌汁団子)作り [30名 参加料100円]
- ◎マイエンザ教室 [20名 参加料200円]

*一時保育(6ヵ月~就学前まで)を希望される方は、フォーラム開催の1週間前までにお申し込みください。