

アイデミきたかた

# 食しょく育いくフェスタ

毎月**19**日は**食育の日**

7月から11月まで毎月19日に開催

| 時間 | 11時～15時

| 場所 | 1階エントランスホール

7月から11月の毎月19日

## 栄養士さんに きいてみよう！

2つのテーマに分けて食育相談窓口を設けますので  
ご相談したい内容に合わせてお選びください。

1組あたり15分程度の相談となります。

**窓口1**

子どもの楽しいおやつ時間（未就学児向け）

**窓口2**

スポーツキッズのおいしい食事（小学生向け）

うれしい POINT

保護者の方が相談中  
お子様が遊べる  
食育ゲームをご用意！

相談した方全員に  
ささやかなプレゼント！

8月19日・11月19日

## 栄養士さんのオススメ おうちごはんレシピ！

身近な食材を使って誰でも簡単に調理できる  
レシピをご紹介します。当日は調理動画をご覧  
いただけるほかレシピカードをお渡しします。

**8月**

パパと作る休日ランチ

**11月**

自宅でかんたん再現！学校給食

うれしい POINT

- ①実際にご自宅でお料理を作る
  - ②「#めごぶらざ」をつけて SNS に投稿
- ▶ 投稿を見せていただくとmポイントカードに  
特別な「mスターポイント」がもらえます！

ひとづくり・交流拠点複合施設  
アイデミきたかた  
mポイントチャレンジ実践事業

〒966-0069 喜多方市字稲清水 2333 番地 1  
☎ 0241-24-5295  
✉ aidemi@city.kitakata.fukushima.jp