市民食育イベント 案内図

6 血管年齢測定・野菜摂取度測定(ベジミル)

★【血管年齢測定】
約20秒で血管の弾力性、
血管の状態を判定！

★【野菜摂取度測定】
約30秒で野菜摂取度が
わかります！

～今の状態を知って、健康づくりに活かしましょう！～

からだチェックスペースで健康度チェック！

体組成測定で筋肉量や脂肪の量を測定できます。
一緒にカラダのバランス状態を確認しましょう！

出口

5 タベスケHachiojiの利用で お得に食品ロス削減！

食品ロスの展示やタベスケの紹介をしてます。
もしかしたら、リサイクルマスコットの
「クルリ」に会えるかも…!?

会いに来てね！

4 災害への備えを していますか？

災害時、心の安らぎの
ためにも食事は大切です。
日常備蓄のポイントに
ついてご紹介します！

八王子市備蓄食&
レシピを 配布中！

ぬり絵コーナー
アンケート記入台

景品交換

アンケート回収

★のところでスタンプゲット！
全コーナーに行って食育マスターを目指そう！

3 簡単夕食レシピで バランスを取ろう！

バランスの良い献立を
一緒に考えてみませんか？
簡単にできる夕食レシピも
配布します！

2 1日のおやつを 振り返ってみませんか？

食材カードを使って
おやつを選ぼう！
公立保育園の
おやつレシピも配布中！

1 知ろう！楽しもう！ はちおうじの学校給食

食育ゲームに挑戦しよう！
「3色はっちくんをそろえよう」
「ふるさと料理絵合わせ」

ふるさと料理や給食の
レシピを配布中！

朝食を食べて 頭とカラダをスイッチオン！

朝食にも利用できる
”たんぱく質たっぷり”の
レシピを配布しています！
3色食品ゲームも実施中！！

入口