



よねざわ たのしい・ヘルシー・おいしい

# 食育イベント 2026

「食育」と聞くと、子ども向けだと思われがちですが、実は大人にとっても、健康で豊かな生活を送る上で重要なテーマです。  
この度、誰もが楽しく学べる食育イベントを開催いたします！  
様々な体験をとおして、自分、そして家族の「食」について、一緒に考えてみませんか？

**参加費無料！**

どなたでも、お気軽に  
参加できます！



**日時** 2026年**7月4日(土)** 午前**10時**から午後**3時30分**

**場所** **イオン米沢店** 1階 フードコート脇

## こんなことが体験できます！

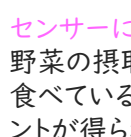
### 食事の栄養バランスチェック



本物そっくりな食品サンプルを使って、食事を診断！  
さらに、米沢栄養大学の先生から、その場で、結果について  
アドバイスがもらえます。毎日の食生活を見直すきっかけに！



### 野菜摂取量測定



センサーに手をかざすだけ！  
野菜の摂取レベルがわかります。おおよその  
食べている量も確認でき、食生活改善のヒ  
ントが得られます！

### 食の備えを学ぼう！



地域の健康づくりを支える「食生活改善推  
進員」が、災害時に役立つ食の備えについ  
て、紹介！普段からできる備えを学びましょう。

### 食品ロス削減！クイズ

\*午前10時から午後12時30分まで



食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてし  
まう食品のこと。クイズをとおして、食品ロス削  
減のためにできることを一緒に考えましょう！

### 米沢のたべものクイズ

\*午後12時30分から3時30分まで



米沢のやさいやくだものに関する**楽しいク  
イズに挑戦！**意外な発見や新しい知識に出会  
えるはずです。米沢のたべものに注目して  
みましょう。

**参加者  
プレゼント**



2つ以上のブースを体験し、簡単なアンケートに答えると、  
「**山形県産米1合分(150グラム)**」がもらえる！

※数に限りがあります。  
※お渡しは1人1回までです。

**食育展示も開催中！**

- 期間/6月中
- 場所/ナセBA 1階
- 暮らしに役立つ情報コーナー
- 内容/主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事 など

〈問合せ〉 米沢市健康課成人保健担当  
〒992-0059米沢市西大通1-5-60(すこやかセンター内)  
TEL 0238-24-8181(内線202)