

# 朝ごはん DE スイッチON! フェスタ

朝ごはんDEスイッチON!  
プロジェクト第2弾

朝ごはん  
DE  
スイッチON!

入場  
無料!

10.31 土 10:00~14:00  
救急薬品市民交流プラザ

親子で、遊んで・体験して・学ぼう!  
元気な朝を過ごすためのヒントがいっぱい!

## ステージ

いみず朝ごはん  
レシピコンテスト  
表彰式

朝ごはん  
ビンゴ大会

## ミニ講義

とやま食育ラボ代表  
野菜ソムリエ  
林 洋子 氏

朝ごはんDEスイッチON!

～子どもの脳と体を育てる朝ごはんのチカラ～

親子で楽しく  
からだを動かそう!

IM Zip  
パフォーマンス

## 体験教室

要予約

## 常設ブース

おにぎり &  
みそ汁づくり  
体験教室



おさかなの魅力  
大発見! 教室



朝ごはん  
健康のヒミツ



パック野菜DE  
みそ汁づくり!  
実演&試食



スプラウトの  
プランター  
づくり



おさかな大集合!  
さかなつりコーナー



ベジチェック



フード  
ドライブ



＼ 子ども限定 /

ハロウィンのアイテムを身につけて総合受付に  
来ると、プチプレゼントがもらえるよ!



イベントの詳細は  
裏面をチェック!

主催: 射水市 (問合せ先 健康推進課 ☎ 0766-52-7070 )

協力: いみず野農業協同組合、シテン株式会社、新湊漁業協同組合、富山県おさかな普及協議会  
富山県漁業協同組合連合会、富山福祉短期大学、日本生命保険相互会社、ヤマサン食品工業株式会社、  
射水市食生活改善推進協議会、射水市母子保健推進員連絡協議会、射水市ヘルスボランティア連絡協議会

# タイムスケジュール

## ステージ（ふれあいホール）

### ●いみず朝ごはんレシピコンテスト 表彰式

10:00～10:15

たくさんの応募の中から、最優秀賞・アイディア賞・いみず賞などに選ばれた皆さんを表彰します！

### ★ミニ講義

10:20～10:40

「朝ごはんDEスイッチON！

～子どもの脳と体を育てる朝ごはんのチカラ～」

講師 とやま食育ラボ代表 野菜ソムリエ 林 洋子氏



### ★親子で楽しくからだを動かそう！

1回目

11:00～11:30

2回目

13:15～13:45

### ★IM Zip パフォーマンス

12:00～12:15



### ★朝ごはんビンゴ大会 先着100名

12:45～13:00

**朝ごはんにおすすめの商品があたる！！**

ビンゴカードは、12:30から、ふれあいホールにて配布します♪



## 体験教室（キッチンスタジオ）

要予約：10/1(木) 10:00～予約開始

対象：小学生までの  
子どもと保護者

予約はこちら



子どもまたは保護者が射水市に在住・  
在勤・在学・在園のいずれかに該当する方

### ★おにぎり&みそ汁づくり体験教室 各回先着10組

好きな具材を選んで、  
オリジナルのおにぎりと  
みそ汁を作って食べよう！



1回目

11:00～11:45

2回目

11:45～12:30

### ★おさかなの魅力大発見！教室 先着15組

13:30～14:00



おさかな職人が、魚のさばき方を実演！  
おさかなの食べ方や旬、生態について  
学んで、おさかなの魅力を知ろう！  
あら汁も試食できるよ♪

ちびっこ集まれ！他にも内容盛りだくさん！

## 常設ブース（ふれあいホール）

### ★朝ごはん与健康のヒミツ

- ・朝ごはんをしっかり食べるコツ
  - ・運動、睡眠、元気なうんちのヒケツ...etc
- クイズや展示で一緒に学ぼう！

### ★ベジチェック

野菜の摂取量をチェック  
してみよう！



### ★パック野菜DEみそ汁づくり！

実演&試食

パック野菜ってどんな味？  
どうやって調理するの？  
手軽さとおしさを、自分の  
目と舌で体感しよう！



### ★おさかな大集合！さかなつりコーナー

射水のおさかなをつってみよう♪



### ★フードドライブ

／いみずECOチャレンジ2026ポイント対象／

ご家庭で余っている食品をお持ち  
ください。食品を必要としている  
団体等へ無償提供します。  
食品ロスの削減にもつながります。

詳細はこちら



### ★スプラウトのプランターづくり

持ち物：空きペットボトル（2ℓ・キャップ付き）

マイプランターでスプラウトを育てて、  
朝ごはんに手軽に野菜を取り入れよう！  
プランターは、ハロウィンの  
デコレーションもできるよ♪



会場をまわってムズムズくんを集めよう！



ステージ・体験教室・常設ブース（★）に参加すると、  
1か所につきムズムズくん(スタンプまたはシール)1つゲット！  
ムズムズくんを5つ集めて、プチプレゼントをゲットしよう！  
景品引換場所：総合受付