

資料3 「朝ごはんDEスイッチON！フェスタ」を開催します！

子育て世代と子どもの朝食摂取率向上を目指し、朝食プロジェクト第2弾「朝ごはんDEスイッチON!フェスタ」を開催します。

親子で遊んで、体験して、学べる内容が盛りだくさんです。
ぜひご参加ください。

プロジェクト
ロゴマーク▶



【日 時】 10月31日(土) 10:00～14:00

【会 場】 救急薬品市民交流プラザ(戸破4200番地11)
ふれあいホール・キッチンスタジオ

【参加費】 無料

【協 力】 11事業者・団体(チラシに記載のとおり)

【ステージ】

・いみず朝ごはんレシピコンテスト表彰式 (10:00～10:15)

・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



・朝ごはんビンゴ大会 (12:45～13:00)

※12時30分～ビンゴカード配布・先着100名

・親子で楽しくからだを動かそう！

(11:00～11:30/13:15～13:45)

・IM Zipパフォーマンス (12:00～12:15)

【体験教室(要予約)】

- ・おにぎり&みそ汁づくり体験教室 各回定員10組
(11:00~11:45/11:45~12:30)
- ・おさかなの魅力大発見！教室 定員15組 (13:30~14:00)



【常設ブース】

- ・朝ごはんと健康のヒミツ
- ・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 など

ホームページはこちら



会場でムズムズくん(スタンプまたはシール)を
5つ集めると、プチプレゼントがもらえる
お楽しみも…！

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



朝ごはんと
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！



10:15～14:00

★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