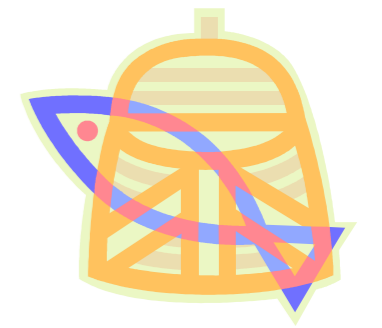




和食の文化は家庭から！！

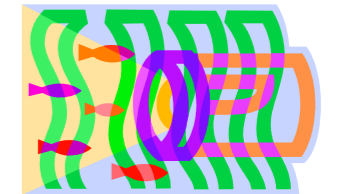


日時：11月1日（日）午前9時30分から午後7時30分まで
場所：1階 インホーション横

主催 愛知みずほ短期大学部 フードスペシャリスト協会

食欲の秋 お店にはおいし～い旬がいっぱいですね

食について楽しく学べるコーナーを作りました



1 あなたのおにぎりはどんな大きさですか？



必要な量を計量して、三角▲おにぎりを作ってみましょう

お米は日本人の主食です。エネルギーのもとだけでなく、たくさんの栄養素を含んでいます。必要な量は、性別、年齢により異なります。あなたの必要な量はどれ位でしょう。

2 いくつ運べる？

はしを上手に使って「大豆」運びます
運んだ数だけ大き～い「柿の種」を
プレゼントします



3 あなたの健康度をチェック!

自分の“BMI”を知っていますか？
健康は今の自分のチェックから!!!



AMJC
Aichi Mizuho Junior College

愛知みずほ大学短期大学部