

朝ごはんを食べて 食事のバランスを整えよう



各体験型ブースを巡って朝ごはんの大切さと、食事のバランスについて学ぼう！

開催日：令和7年8月26日(火)

参加
無料

時間：10:00～15:00

会場：2Fエスカレーター横特設エリア

朝ごはん部門

①朝ごはんクイズミニラリー

3つのクイズがブース周辺のどこかにかくされている…。探して答えよう！



②朝ごはんのバランスチェック

食品サンプルを使って食べた朝ごはんのバランスを機械でチェック！足りない栄養素はなにかな？

景品
あり

食事のバランス部門

③野菜食べてる？簡単♪ベジチェック(11:00～)

食べている野菜の量を手のひらから簡単測定！

④ピタリをねらえ！1食分の野菜120gをはかろう

本物の野菜を使って120gをはかってみよう！
生の野菜だとどのくらいの量になるかな？



それぞれの部門を1つ以上体験いただいた方には、防災用クラッカーやその他景品をプレゼント！

主催：安城市保健センター