



家族で楽しく発見！体験！

オンライン食育スク〜ル

好きな時間に
見られるよ！

毎月
第2土曜日
配信！！

視聴は公式YouTube

青森県食の安全・安心推進課

動画を見てアンケートにお答え
いただくと抽選で200名様に

QUOカードPay
¥500円分
プレゼント！

アンケートは
こちら

【参加申込不要・参加費無料】 ※当選者は青森県在住の方に限ります。予めご了承ください。
※必ず動画を視聴してから、アンケートにご応募ください。

出演者

動画配信 / 8月・9月・10月・12月

ライブ配信 / 11月



増田由美子 小野ますのぶ
(あどほるーん)



あべこうじ 中村陵子 増田由美子
(野菜ソムリエpro.)

10/9 (土) 食欲の秋！ みんなの朝ごはんをのぞいてみよう！

みんなはどんな朝ごはんを食べて
る?? スポーツ選手などの朝ごはん
をのぞいてみよう！1日元気に過ご
すために、どんなご飯を食べている
かな？



11/13 (土) お米大使が全カダンス！ 参加型食育オンラインライブ

家族みんなで踊って作って楽しもう！
参加型オンラインクッキングライブ！

- 【紹介するレシピ】
- カラフルおむすび
 - ピーマンのツナ和え
 - ごぼうショコラケーキ
 - りんごカレー

材料は10月公開動画の
概要欄をチェック！



ライブ配信はこちら
公式YouTube
ABA青森朝日放送

ライブ配信後1週間は「青森県食の安全・安心
推進課」の公式YouTubeでご覧いただけます。

8/14 (土) 自由研究にもピッタリ！ お部屋で食べ物を育ててみよう

お部屋の中でも簡単に野菜を育てられるキットづくりに
挑戦しよう！また、観察しているだけでも楽しい、きのこの
栽培キットも紹介。育てた野菜を使った簡単おいしい
レシピも紹介するよ。

- 【用意しておくと一緒にできるよ】 ●コップ ●スポンジ
●カッター ●油性ペン ●野菜の種 (簡単に育つもの /
ブロッコリースプラウト、かいわれ大根、水菜、ベビーリーフ)



9/11 (土) もりもりワクワクすっきりドカーン！ うんちのヒミツを教えるよ

うんちは食べて何時間後にうんちになる？
浮くうんちと浮かないうんちの違いって？
うんちのヒミツを探ったあとは、ヨーグルト
づくりに挑戦するよ。作ったヨーグルト
を活用したアイデアレシピも！

- 【用意しておくと一緒にできるよ】 ●プレーンヨーグルト
●牛乳 (成分無調整のもの) ●ピン



12/11 (土) 踏み踏みこねこね！ 我が家のオリジナル味噌づくり

こねて丸めて、我が家だけのオリジナル
お味噌を家族でつくろう！

- 【用意しておくと一緒にできるよ】
●米麹(300g) ●大豆(300g)
●塩(140g) ●豆の煮汁(100cc)
●厚めのビニール袋(2枚) ●保存用ビニール袋(1枚)

