

第2回

私の“食べたい” さがみはら

相模原の
おいしい食材で、
元気な未来を！

あなたの
アイデアが
レシピに！

～地域の恵みで創る健康レシピ～

相模原には、おいしくて魅力あふれる農産物や特産品がたくさんあります。
地域の食材を知り、健康づくりにつながるレシピをみんなで考えるワークショップです。

学生・地域みなさんと一緒にアイデアを出し合い、

第3回（10月）の調理実習で実際に作るレシピを考えます。

2026年

日時

8月1日 土
13:00～15:00

（受付 12:30～）

会場

ユニコムプラザさがみはら

相模原市南区相模大野 3-3-2

（小田急線「相模大野駅」北口 徒歩4分）

こんな方におすすめ！

- ✓ 相模原の食材に興味がある方
- ✓ 健康的な食生活を始めたい方
- ✓ 地域の魅力を再発見したい方
- ✓ 料理や食育に興味のある方

世代をこえて
みんなで
楽しく学び
ましょう！

みんなで考える！健康レシピ

相模原の食材を
知ろう！



地場産物の魅力や
栄養のポイントを学びます。

みんなでアイデアを
出し合おう！



グループで「食べたいレシピ」を
考え、アイデアを発表します。

10月の調理実習で
実際に作ります！



みんなで考えたレシピを、
調理して味わいます！

みんなの「食べたい！」が、地域の健康につながります♪

相模原の恵み（地場産物の一例）

小松菜



ブルーベリー



津久井在来大豆



高座豚



米（さがみのりなど）



※季節や天候により、内容が変更になる場合があります。

次回予告

第3回

みんなで作る！

私たちの“食べたいさがみはら”

～みんなで作って、食べて、つながろう～

10月18日（日）開催予定！



お申込み・お問い合わせ

東京家政学院大学 運動生態学研究室・地域づくりプロジェクト

✉ sagami.exe.eco@gmail.com



東京家政学院大学
TOKYO KASEI GAKUIN UNIVERSITY



カーボンネガティブの境界に挑戦する
炭素耕作拠点