

## 「TAKARAZUKAベーカリー&カフェ フェス」

～トリオバーガーで栄養バランスについて学ぼう～



「TAKARAZUKAベーカリー&カフェ フェス」のイベントに、  
「トリオバーガーTAKARAYA」と命名した食育ブースを出店しました。

今年は好天に恵まれてどのお店にも長蛇の列ができていました。

おかげさまでトリオバーガーTAKARAYAブースも  
大繁盛。210名の子もたちに食育体験を行ってもらいま  
した。ご来場ありがとうございました。



【日時】 令和7年（2025年）11月30日（日）  
10時～14時30分（イベントは15時まで）

【会場】 宝塚大劇場前 武庫川河川敷

【協力】 宝塚栄養士会・甲子園大学

【内容】 フェルトで作った手作りのハンバーガーの具材から、好きな具材を選び、  
オリジナルハンバーガー（トリオバーガーと命名）を作ってもらい、  
赤・黄・緑のグループからバランスよく摂ることの大切さに  
ついて、楽しみながら学んでいました。

（3色を車に例えると、赤は丈夫な車体、黄は  
ガソリン、緑は潤滑油）



これ本物じゃないよ ➡

### ■説明



まず、甲子園大学の学生さんから、赤・黄・緑の栄養バランスについてのプチ講座の後  
ハンバーガー作りの説明がありました。（上写真3枚）



本日の具材です。（右左写真）

【赤色】と【緑色】のグループから、  
それぞれ好きな具材を2種類選んで、  
栄養バランスのよいオリジナル  
ハンバーガーを作ってくださいね。



とってもわかりやすい説明がありました。（^\_-）☆

■いよいよハンバーガーづくりです。

### ①黄色のグループの食品コーナー

「黄色の食品：バンズ」（底の部分）が入った器をもらって、いよいよハンバーガーづくり開始！

【赤色】と【緑色】のグループの食品の中から、好きな具材を入れて、『おいしくて元気が出るハンバーガーを作ってね！』

栄養士会さんは、ハンバーガーの見本を持って、呼び込みをされていました。「♪オリジナルハンバーガー作りませんかぁ」（上写真）



### ②緑色のグループの食品コーナー

バンズの上に「緑色の食品」：「きゃべつ」「トマト」「レタス」「たまねぎ」「きゅうり」の中から好きな具材をのせていました。



「レタスにしょ〜っと♡」（上写真：左）

「次は何にしようかなあ・・・」（上写真：右）

「あれれ💧玉ねぎは1枚でいいの？」（上写真：右）



「🍅トマトに決定〜！」  
（上写真）

### ③赤色のグループの食品コーナー

「緑色の食品」の次は「赤色の食品」：「ハンバーグ」「チーズ」「目玉焼き」「ハム」「ベーコン」の中から好きな具材をのせていました。



♡大好物のチーズ！！



やっぱりハンバーグだね👏



目玉焼きにしよう😊



④一番上に「黄色の食品」:「パンズ」をのせて【トリオバーガー】の完成！



【タイプA】

緑色：レタス&玉ねぎ

赤色：ハム&チーズ



【タイプB】

緑色：レタス&トマト

赤色：ハンバーグ&目玉焼き



同じハンバーガーでも選ぶ具材によってこんなに違うんだね！（上写真2枚）

これぞ『🍔オリジナルハンバーガー』

オリジナルハンバーガーなら、好きな具材を入れて、🍔バランスのいいハンバーガーを作ることができるから、とってもいいよね！

📺お土産に・・・

お家に帰って、【本物のハンバーガー】を作っていたけように、ハンバーガーのレシピをお渡ししました。赤・黄・緑のそろった【トリオバーガー】をみんな作ってみてね。

そういえば・・・

本物のハンバーガーを作って食べることができるブースだと思って喜んでブースにきてくれた人もいました。

ごめんなさいね。本物はお家で作ってね。



ブースを盛り上げてくれた甲子園大学の皆さん（上写真）



■最後に、オリジナルハンバーガーと一緒にハイポーズ！



たまたま食育ブースでばったり・・・最後にみんなで「ハイポーズ🍔」（上写真2枚）



🍔 本物のハンバーガーを食べているみたい

おお～🍔お洋服まで～！



みんながんばって作ってくれてありがとう。  
どのハンバーガーも◎栄養満点！元気が出そうなハンバーガーだあ