



食育マルシェ  
SHOKU-IKU MARCHE



食育マルシェ®

# ワークショップ

## サービスのご紹介



## 旬の野菜ベーシックコース



野菜クイズセミナーを実施し  
月替わりの野菜をお渡しする



## 見学体験コース

農業体験や工場見学  
など

## ワークショップコース



食育になる  
ものづくり体験や調理実習

- ・日本の伝統食文化
- ・野菜の捨ててしまう部分使用などSDGs推進

## 女性の健康づくりコース



クイズセミナー後  
大豆をお渡し

食育マルシェ  
サービスHP ▶



# <ワークショップ> ご導入シチュエーション

お客様のファン作り



カーディーラーや家具店などの店舗

集客イベントとして



大型ショッピングセンター  
住宅展示場

従業員交流企画



労働組合  
健康経営／SDGs推進企業  
福祉施設

# 特徴 ①

# 『食育』になる！

その道のプロや資格者が内容を監修しているものも多数あり

## ▶ 学びが満載

作って遊ぶだけではないワークショップ

必ず食育に繋がる内容が盛り込まれた構成になっています (野菜クイズや講話)

## ▶ 配布資料が充実

資料はだいたい3~5枚のボリューム！

※配布資料には弊社著作権&サービスロゴが入ります

**味噌の基礎知識**

<種類> 味噌はだまかに3つに分類されます

- 米味噌 …大豆に米麹と塩を加えて発酵熟成させる
- 麦味噌 …大豆に麦麹と塩を加えて発酵熟成させる
- 豆味噌 …大豆に麹菌を付けた豆麹と塩を加えて発酵熟成させる ※大豆自体に麹にして仕込む <八丁味噌(愛知県岡崎市)>

<味噌の材料>

大豆 麹 塩

大豆から作られるものは他にはどんなものがあるかな？

▼おからとは？

豆腐を作るときにできる、大豆から豆乳を絞ったあとの搾りかす。卵の花とも言う。

※茶殻と同じ「から」に「御」をつけて「おから」

【おからの利用割合】 発生量約66万トン

- 飼料用 65%
- 肥料用 25%
- その他 10% (5~9%が廃棄)
- 食品用 1%以下

日本豆農協会 平成23年発表資料より

▼糶(こうじ)とは？

お米や大豆などの穀物はたらきをする微生物発酵食品を作るときに

★糶は高温(約70℃)で

- 麹 … 中国から伝わ
- 糶 … 日本独特の菌

お米にお花が咲く(蒸米に菌糸が)

長期熟成 通常の熟成

←原産店(長野県上田市)「信州イグタ味噌」※左は2年以上長期熟成

味噌の色あいは、熟成期間中の「メイラード反応」で変化

※メイラード反応とは、原料に含まれるアミノ酸と糖が反応して、褐色の色素に変化すること。玉ねぎを炒めるとあめ色になるのも同じ反応です

Copyright (C) 2021 vacavo.co All Rights Reserved

←おから味噌 配布資料

SDGsを考えてみよう「食品ロスの問題」

毎年 約600万トンの食品ロス

食品製造業や外食産業からの食品ロス 324万トン

家庭からの食品ロス 276万トン

毎年 約6万円相当 (4人家族の1世帯の場合)

野菜だとか…たとえば家でこんな経験ありませんか？

- 野菜がまるごと腐ってしまった→使わずに破棄
- 安く大量買いたけど食べ残した→食べ残しの廃棄
- 皮や茎などを多めに切り捨てた→食べられる部位の過剰除去

他にどんな時に、食品をゴミ箱に捨てているか考えてみましょう！

野菜の長持ち保存方法

使わずに廃棄を防ぐために、野菜の鮮度を長く保つ保存方法をやってみましょう！

基本は、野菜にストレスを与えないこと！

POINT 1

葉物野菜や根菜は、畑で育っている向きを立てて保存しよう

POINT 2

冷蔵庫の中は乾燥している！ペーパーに包んで乾燥を防ぐ

POINT 3

新聞紙などで乾燥を防いで

イモ類や玉ねぎは冷気が苦手！常温が得意な野菜もある

長持ち裏ワザ

芯にハサミを刺すと生長が止まり長持ちします

- キャベツ
- レタス
- 白菜

作り置き&冷凍も活用！

- 生で食べる野菜 → 洗って切っておく
- 下処理が必要な野菜 → まとめて茹でておく
- まとめて調味しておく

食べられるところ捨てていない？

当たり前捨てちゃっているところ、取り除かなくてもOK！実は美味しいんです

ブロッコリーの芯

- ・スライスしてそのまま茹でて食べる
- ・刻んでタルタルソースの具に

人参の皮

- ・マリネやナムルに混ぜる
- ・刻んで料理の彩りに

ピーマンの種

- ・種やワタを付けたまま肉詰め(肉が外れにくくなる)
- ・丸ごと焼き揚げする

Copyright (C) 2022 vacavo.co All Rights Reserved

宝石せっけん→ 配布資料

## 特徴 ②

# 講師が資格者

### ▶ 食の資格を持つ食育講師

野菜ソムリエや調理師、管理栄養士など食の資格を持つ食育講師がワークショップを行います！

### ▶ 選抜され教育された講師

食育講師の認定はオーディションで選抜

どの講師も統一の内容で実施できるよう事前研修を行い、デモを行いながら一定水準をクリアした講師がワークショップを行います

※予定していた講師がもしもの時も安心です！



藤田 久美子  
野菜ソムリエ



多田 ゆかり  
管理栄養士



豊岡 加奈子  
野菜ソムリエPro/調理師



増田 純代  
野菜ソムリエPro



笹井 純子  
栄養士/チーズプロフェッショナル



加野 有美  
野菜ソムリエPro



魚谷 真理子  
発酵食スペシャリスト



原 真智子  
野菜ソムリエ/きのこマイスター



根本 早苗  
野菜ソムリエPro

ほか

## 特徴 ③

## 明瞭パッケージ化

## ▶ どのワークショップも統一価格

基本価格 55,000円（税込） + 材料費人数分  
材料費のみWS内容によって変動します（1650円～）

※よくある後から材料費が分かる…のではなく事前に材料費を明文化しています！

## ▶ どのワークショップも60分で構成

基本は60分構成ですが、実施内容を省いて40分～45分に短縮できるものもありますのでご相談ください

※実施内容のアレンジは出来かねます



# どんなワークショップにする？

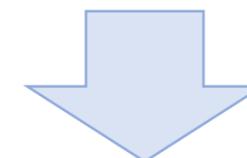
ダイレクトな食育をしたい



食べる系

- おから味噌づくり
- フルーツ大福づくり
- ほうじ茶焙煎体験 など

会場での飲食を避けたい



クラフト系

- 宝石せっけん作り
- 玉ねぎの皮でハンカチ染め
- 野菜スタンプ など

参加者ターゲット（親子／女性）

実施季節（夏休み／秋祭り）

実施目的（SDGs／交流）

開催形態（集合／オンライン）

＼ 野菜のエキスで「宝石せっけん」づくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ

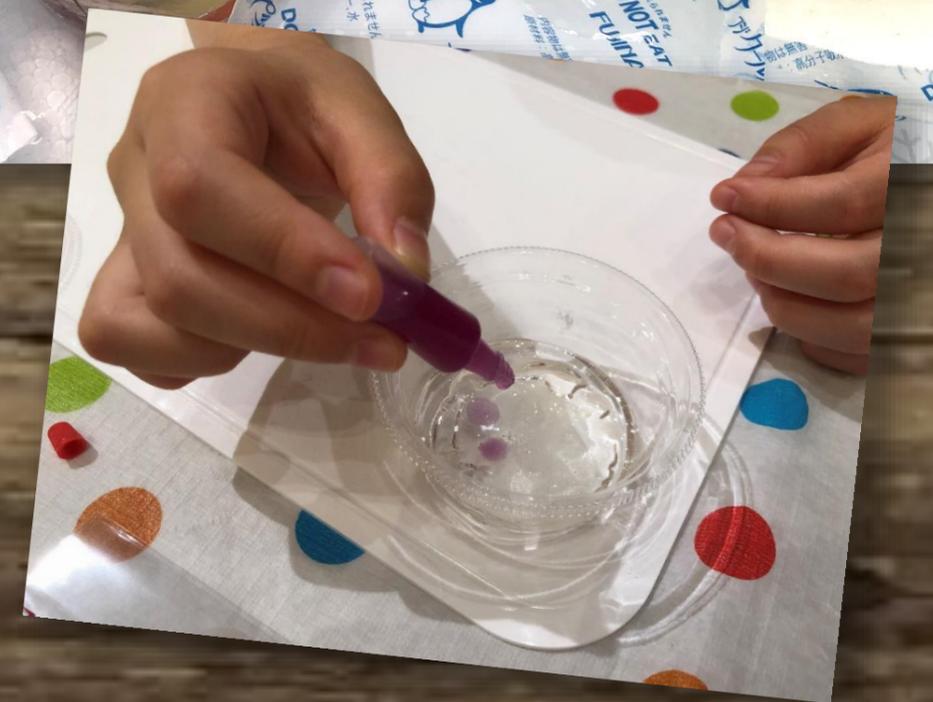


# ＼ 野菜のエキスで「宝石せっけん」づくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ

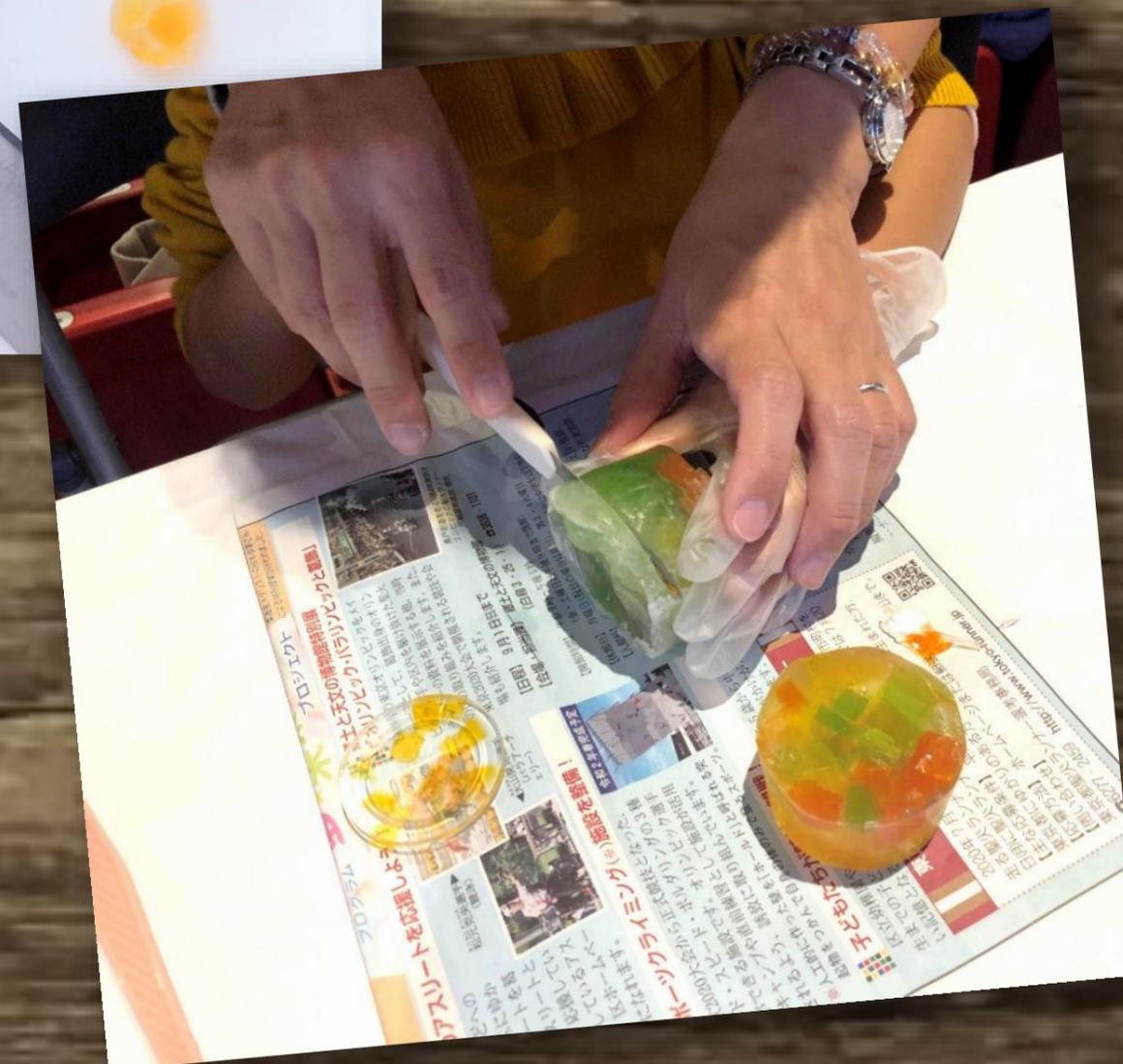


# 野菜のエキスで「宝石せっけん」づくり



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 野菜のエキスで「宝石せっけん」づくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 簡単！おからで味噌をつくろう ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 簡単！おからで味噌をつくろう！ ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 簡単！おからで味噌をつくろう！ ／



食育マルシェ®

ワークショップ

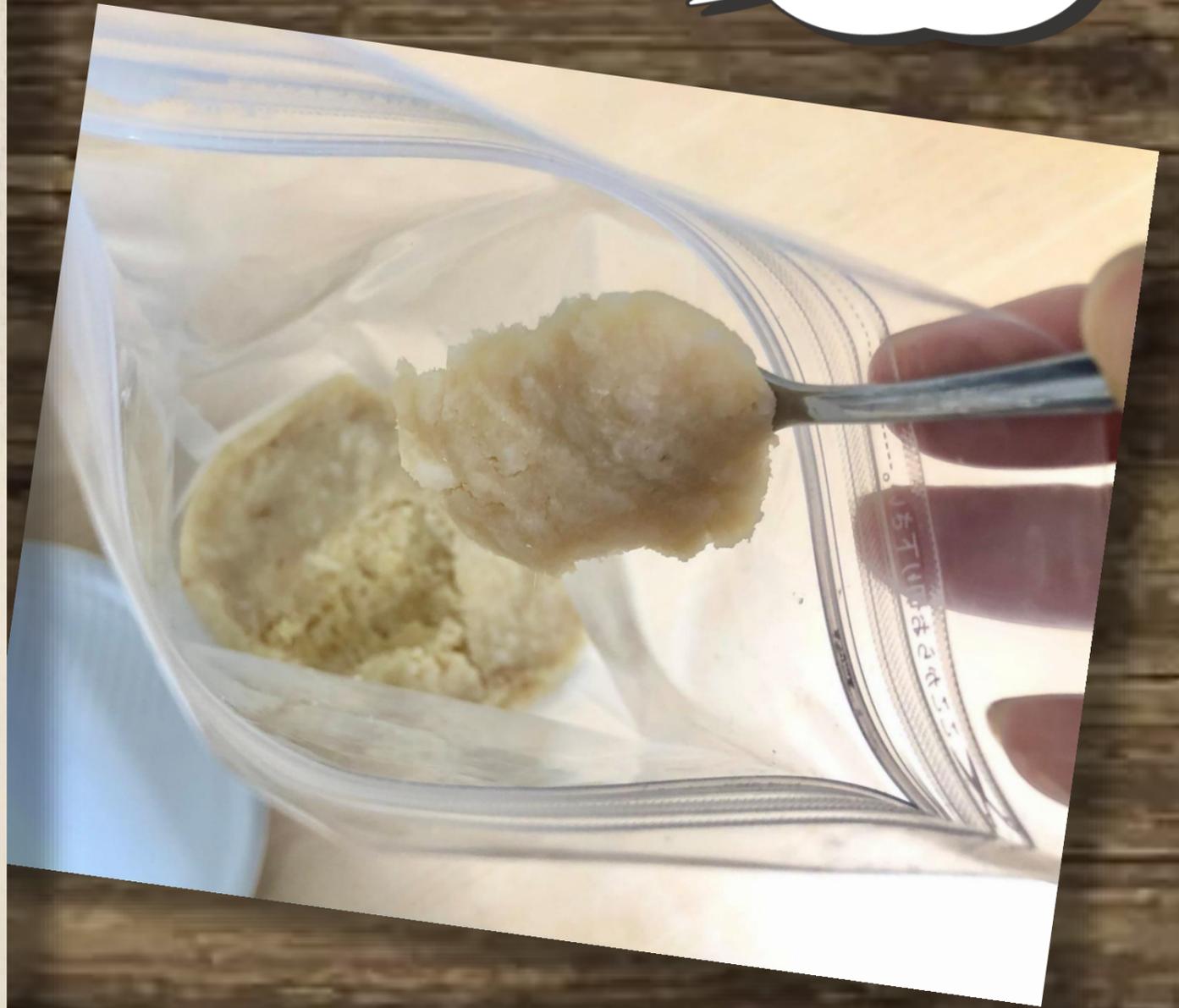
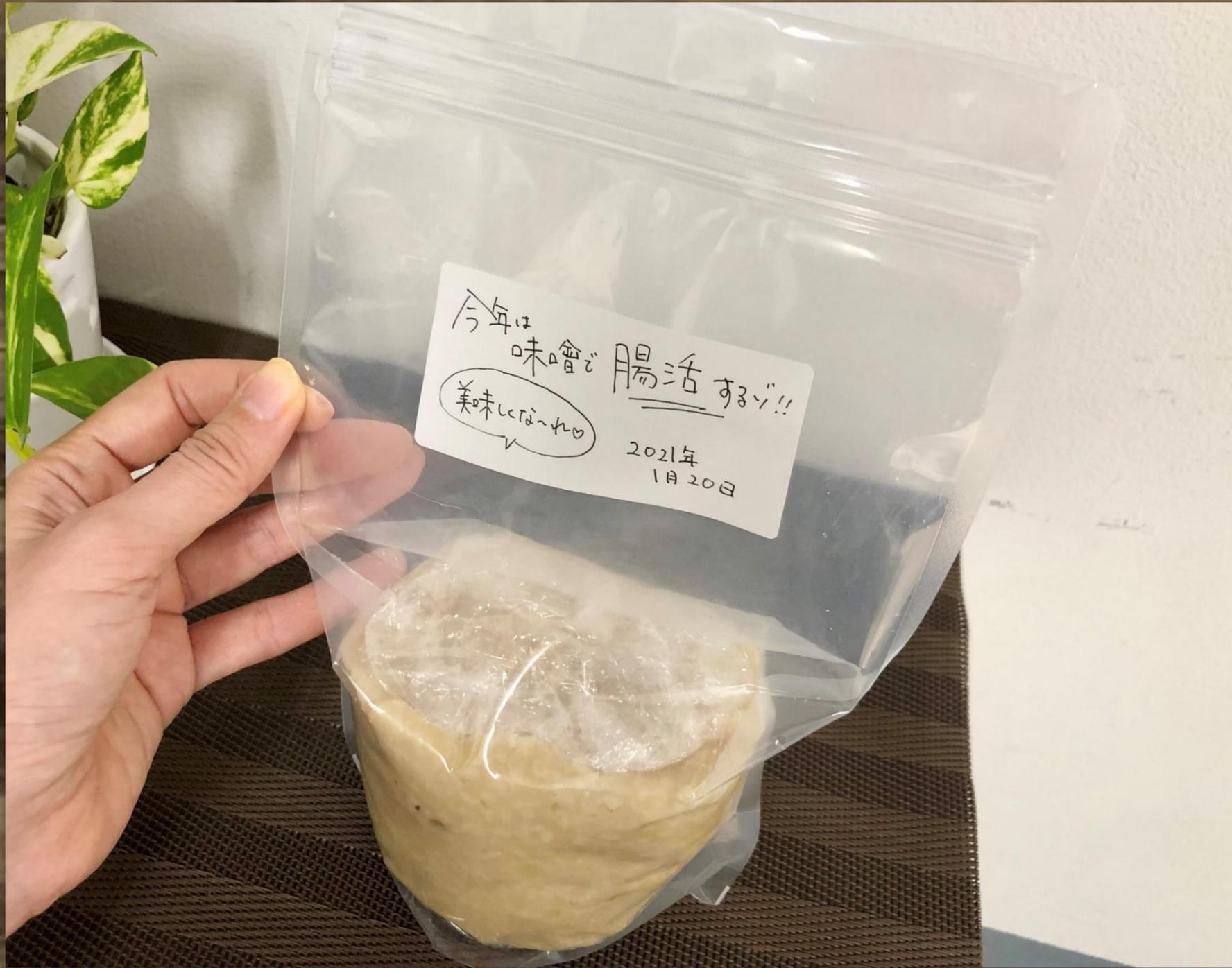


＼ 簡単！おからで味噌をつくろう！ ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 玉ねぎの皮でハンカチを染めてみよう ／



食育マルシェ®

ワークショップ

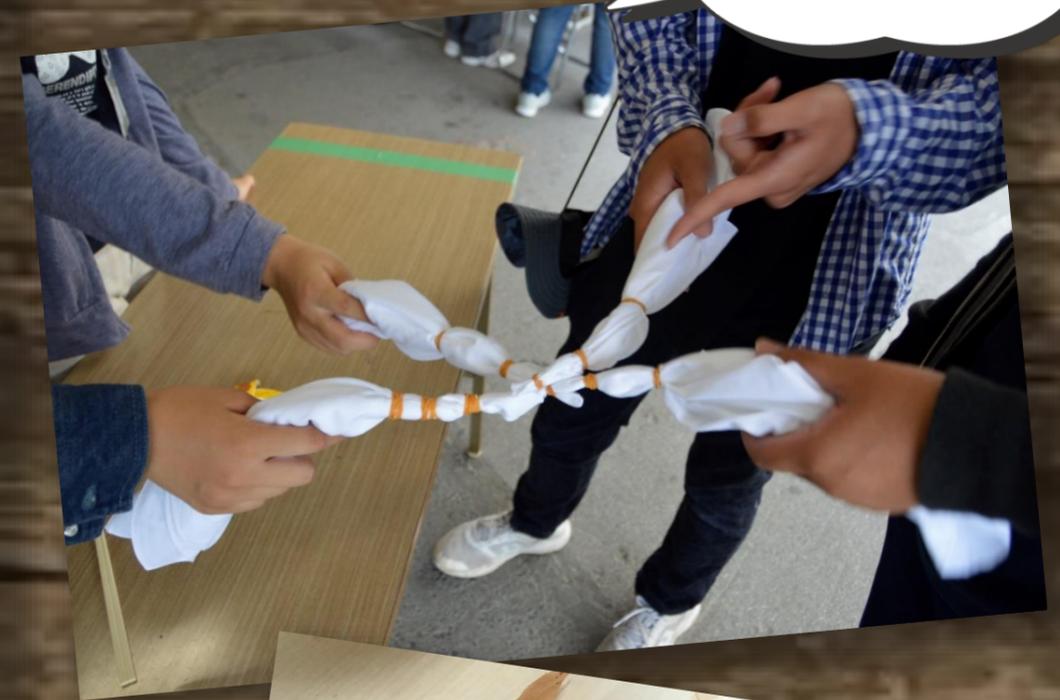


＼ 玉ねぎの皮でハンカチを染めてみよう ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 玉ねぎの皮でハンカチを染めてみよう ／



食育マルシェ®

ワークショップ

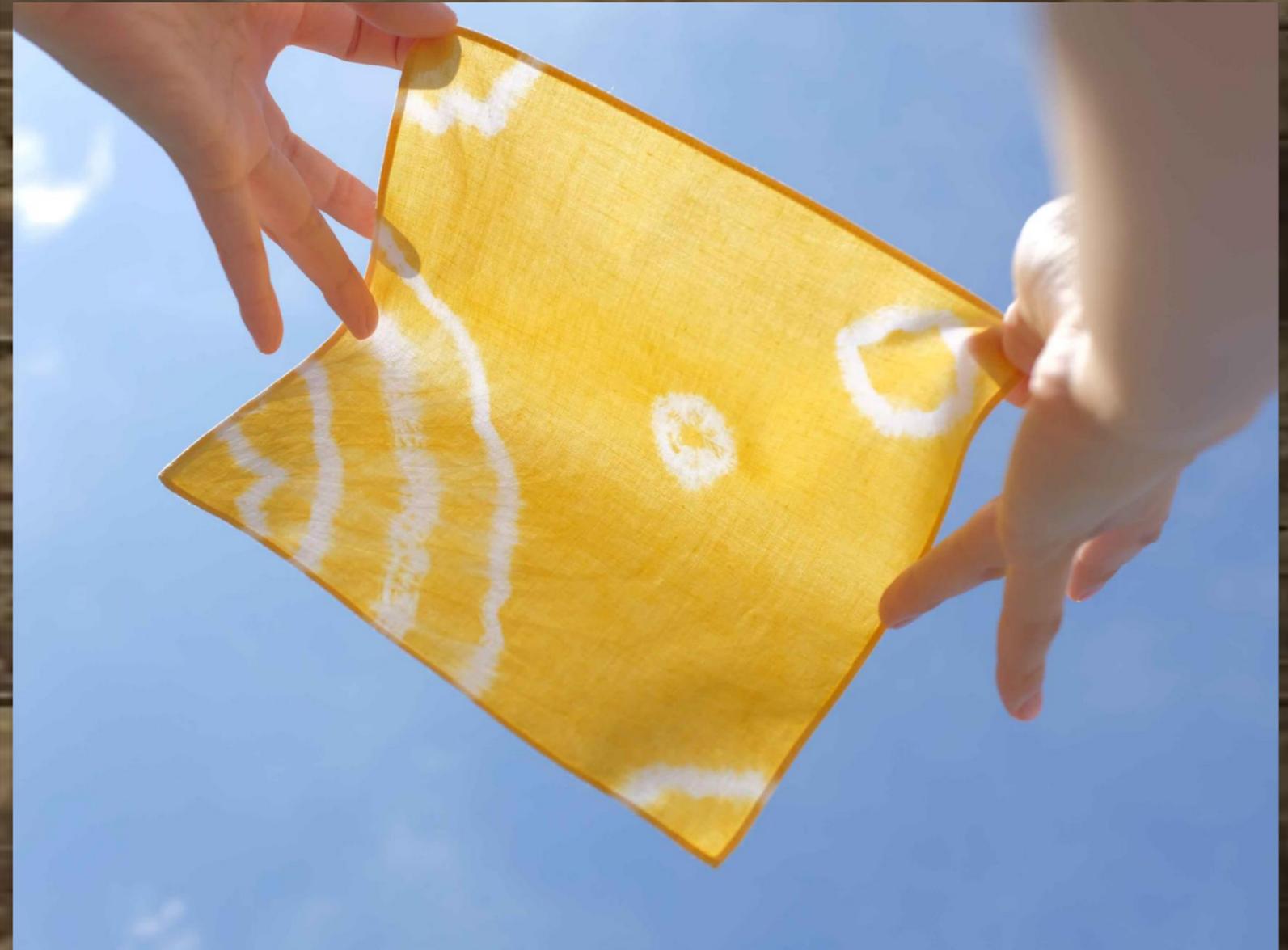


＼ 玉ねぎの皮でハンカチを染めてみよう ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ レンジで簡単かわいい♡フルーツ大福づくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ



# ＼レンジで簡単かわいい♡フルーツ大福づくり／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ レンジで簡単かわいい♡フルーツ大福づくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 荒茶を焙じて「ほうじ茶」作り体験 ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 荒茶を焙じて「ほうじ茶」作り体験 ／



食育マルシェ®

ワークショップ



# ＼ 荒茶を焙じて「ほうじ茶」作り体験 ／



食育マルシェ®

ワークショップ



# 野菜スタンプで布バックをデザインしよう



食育マルシェ®

ワークショップ



# 野菜スタンプで布バックをデザインしよう



食育マルシェ®

ワークショップ



# ＼ 押しフルーツでハーバリウムづくり ／ ( コースター・キーホルダー )



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ コーヒー自家焙煎に挑戦！ ／



食育マルシェ®

ワークショップ



# ＼ コーヒーの淹れ方ワークショップ ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 生のかぼちゃでジャックオーランタンを作ろう ／



食育マルシェ®

ワークショップ



＼ 勝藁で納豆づくり・リースづくり ／



食育マルシェ®

ワークショップ



## ご予算

## 基本料金+材料費

材料費はワークショップ内容により変動いたします  
詳細は実施内容ご相談の上、見積書をご依頼ください

## 【基本料金】

55,000円/回 (税込)      2回目以降追加      +16,500円

基本料金には下記が含まれています

- ・講師代 (1名でおうかがいいたします)
- ・60分のワークショップ実施 (短縮実施でも同金額)
- ・交通費 (東京駅40km圏内、遠方は別途交通費)

※回=1日で実施する開催数

※1日とは、実施前1時間の準備時間を含む拘束8時間まで  
(うち休憩1時間)

※拘束時間が8時間を超えると2日目となります

## 【材料費】 材料10セット以上から承ります

現地実施 ⇒ 成果物 1 setあたり 1650円 (税込) ~

各自宅配送 ⇒ 成果物 1 setあたり 1980円 (税込) ~ + 別途送料

× 人数

(自宅配送の場合は、配送先を弊社指定のExcelにご入力いただくか、たべいくでの商品ページ作成、割引クーポン発行も可能)

※1か所納品で参加者に材料を取りに来ていただくオンライン形式の場合は、現地実施と材料費同価格となります

材料は小分けになっておりませんので、容器や袋をご準備の上、小分け作業をお願いいたします。小分けされたものをご希望の際、または液体など小分けが難しいものが材料に含まれる際は自宅配送の料金となります (送料はかかった分だけご請求)

## ご予算 オプション

★サポートスタッフ 16,500円/人（税込） 拘束1回3時間～最大8時間まで同一料金  
1回の開催でお子様10名（または大人20名）を超える際はご手配ください

※ワークショップのサポートのほか、受付・会場スタッフなどの人員を手配することも可能

※弊社スタッフ以外でサポートについていただくことも可能ですが、その場合は事前に研修にいらしていただき、進行内容やサポートの動き方をレクチャーさせていただく場合がございます

★ディレクション費 33,000円～（税込） 通常は講師1名でおうかがいします  
（代理店様は、現場に1名代理店様のご責任者様の在中をお願いします）

★材料当日搬入・搬出 東京都内だと16,500円～（税込） ※搬入・搬出のための駐車場をご用意ください  
※東京都外は見積依頼ください

★完成品サンプル 5,500円～（税込） + 送料

※費用ご請求は、ワークショップ実施日ではなくサンプル送付月となります

### <キャンセル規定>

開催日の14営業日前（土日祝含まず）以降のキャンセルは、100%のキャンセル料が発生します。実施する日（キット配送日がある場合はキット配送日）から起算して14営業日以前までの日程変更については、キャンセル料は発生しません。実施のお申込み後に材料を手配します。手配後の購入済みの材料につきましては、14営業日以前に関わらず100%のキャンセル料が発生いたします。

# ご導入までの流れ



1か月半前 お打合せ & 実施内容決定  
↓  
見積書  
↓  
申込書  
(1カ月前までに正式にお申し込みください)

1か月前 告知開始  
  
事前打ち合わせ (必要があれば)

～前日 材料を会場へ配送  
(荷物のお受け取りをお願いいたします)

当日 1時間前 講師入り準備開始  
(荷物を講師へお渡しください)

ワークショップ実施

終了 講師が片付け・荷造り

搬出 荷物を返送  
※近くの佐川急便営業所をお呼びください  
(弊社元払伝票)

荷物のお受け取りや搬出発送が難しい場合は、当日搬入  
搬出をご依頼ください

食育マルシェの他コースとの同時開催可能！





## 旬の野菜ベーシックコース



野菜クイズセミナーを実施し  
月替わりの野菜をお渡しする

## 見学体験コース



農業体験や工場見学  
など

## ワークショップコース



食育になる  
ものづくり体験や調理実習

- ・日本の伝統食文化
- ・野菜の捨ててしまう部分使用などSDGs推進

## 女性の健康づくりコース



クイズセミナー後  
大豆をお渡し

食育マルシェ  
サービスHP ▶



# 旬の野菜ベーシックコース

参加型のクイズ形式で行う食育セミナーに  
野菜のお渡しセットになった**食育プログラム**

食育セミナー

野菜をお渡し



＼ オフィスでマルシェ！



＼ ご自宅へお届け！



セミナー（野菜クイズ大会）＋野菜お渡しで  
約30分間の施策です！

# 開催方式

講師が訪問して実施

## 集合マルシェ型



集合型とオンラインを組み合わせた「ハイブリット開催」も可能

## オンライン+おうち便型



## パブリックビューイング型



オンラインで開催

※オンラインはzoomを活用しますが、使用NGの場合はTeamsでの開催も可能（Foamsも併用で行います）

# 参加型クイズで楽しいイベント

問題 2 難易度 ★

露地栽培の生姜は  
2月～3月に収穫される



○ ×

問題 4 難易度 ★★

柔らかい人参はどっち？

A  B 

問題 8 難易度 ★★★

玉ねぎの辛味が抜けやすい  
切り方はどっち？

A  B 

A 繊維に沿って切る B 繊維を断って切る

↓ 答えで解説

- クイズ内容 = テーマ野菜の選び方・保存方法・調理のコツ・豆知識など
- 導入2～3スライド + 食育クイズ約10問

答え B コルク状

採れたて < 甘さ 貯蔵

収穫は夏 7～9月

貯蔵されたカボチャの証

乾燥してコルク状に亀裂が入っている

貯蔵中にデンプンが糖に変わる

選ぶ時のポイント

- すぐに食べたい時... ヘタがコルク状のカボチャ
- 長く保存したい時... ヘタがみずみずしいもの

※Zoom画面イメージ



クイズ番組に  
参加しているよう！

景品を用意し  
クイズ大会に仕立てることも可能

# 「食オタ」が推すこだわり生産者の野菜

※野菜ソムリエなどの食の資格者



柴海農園 (千葉県)



久野農園 (埼玉県)



榎本農園 (静岡県)



ファームいしばし (千葉県)



細谷農園 (千葉県)



※宅配500円/箱や無料

参加者様のご負担分は請求書で相殺させていただきます



## 旬の野菜ベーシックコース



野菜クイズセミナーを実施し  
月替わりの野菜をお渡しする

## 見学体験コース



農業体験や工場見学  
など

## ワークショップコース



食育になる  
ものづくり体験や調理実習

- ・日本の伝統食文化
- ・野菜の捨ててしまう部分使用などSDGs推進

## 女性の健康づくりコース



クイズセミナー後  
大豆をお渡し

食育マルシェ  
サービスHP ▶



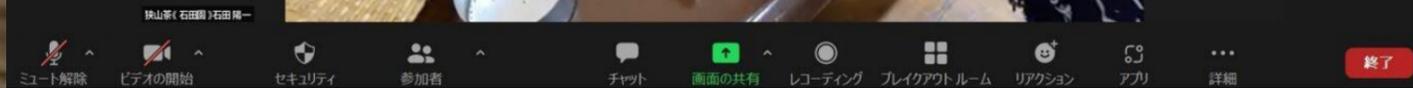
# ／ 狭山茶の製茶工場見学ツアー ／

食育マルシェ®

見学／体験



狭山茶の茶商にその工場を案内いただいたり合組を実演いただいたりします。ワークショップ「ほうじ茶焙じ体験」も同時に開催可能





食育マルシェ®

見学／体験



オンラインも可能！

ワークショップの  
同時開催も

日陽一



セキュリティ



参加者



チャット



画面の共有



録音/動画



アプリ/コントロール



リアクション



AR

# ＼ コーヒー焙煎工場ツアー ＼

 食育マルシェ®

見学／体験



コーヒーの焙煎工場を見学し、同時開催でコーヒーの淹れ方ワークショップ、またはコーヒー焙煎体験ワークショップも開催可能

酪農発祥の地 牧場見学ツアー



食育マルシェ®

見学／体験



新嘗祭で皇室へも献上された牛乳の牧場をご案内いただきます  
牛乳をご自宅に宅配も可能

＼ みんなで行こう！農業体験 ／



食育マルシェ®

見学／体験



# ＼ みんなで行こう！農業体験 ＼

 食育マルシェ®

見学／体験





食育マルシェ®

見学／体験

オンライン収穫体験  
も可能

自分で選んだものを生産者が  
代理収穫し、自宅に届く

自宅に届く！



↓アンリツ株式会社様での開催レポート



ワークショップ + 見学体験

ほうじ茶焙煎

狭山の製茶工場  
(石田園)

＼ほかにもこんな組み合わせも／

コーヒー焙煎体験 + 珈琲焙煎工場ツアー

おから味噌づくり + 野菜コース

収穫体験ツアー + 玉ねぎの皮ハンカチ染め

野菜スタンプ + 宝石せっけん  
(Wワークショップ)

食育マルシェ  
サービスHP ▶





お問い合わせ

株式会社VACAVO（ヴァカボ）

TEL 03-6264-9974

MAIL [info@vacavo.co.jp](mailto:info@vacavo.co.jp) 藤田・長岡まで

ワークショップ  
コースはこちら

