

平成19年度 野菜を食べよう！

農業まつりで、1日350gの野菜摂取の普及啓発！

- 1 日時 平成19年11月11日(日)午前10時分～午後2時00分
- 2 場所 淵野辺公園農業まつり 食育コーナーにて
- 3 内容 食育の一貫で、現在、一人が1日に取れている野菜の量が少ないことから、「野菜を簡単にたくさんとろう！」をテーマとした普及を行いました。当日は、相模原市食生活改善推進団体わかな会の協力のもと、たいへん盛況に行われました。
- 4 当日の様子

- ・自分で体験！野菜350gを測ってみよう。
- ・「野菜たっぷりチヂミ」の試食
- ・レシピの配布

初めて食育のコーナー



いろいろ組み合わせてみてください

1日に350gの野菜をとることを目標にしています。たくさんある野菜の中から、350g選んで、1日にとりたい野菜の量を確認します。

どのくらいかな？



また、レシピとともに、野菜がたくさんとれるり「チヂミ」も試食していただきました。



レシピも配布しました。

テントの中では、からだへの働きで分けた、食品表を掲示しました。



当日は、幅広い年齢層の方々に参加していただくことができました。

