

「すこやかともしびまつり 2022」報告



活動概要

日時：2022年9月17日（土）・18日（日）

会場：アオーレ長岡 ナカドマ

テーマ：あなたの野菜 たりてますか？

活動：野菜の量を当てようクイズ

来場者：432人（栄養士会ブースへの総来場者数）



活動内容

◆ 料理の写真を見て、野菜の量を当てるクイズに挑戦！

- ・3年ぶりのイベント再開だったが、来場者数は1日目181人、2日目251人と年齢問わずたくさんの方に参加していただいた。
- ・スタンプラリーの設置場所になっていたため、参加しやすい場所であった。
- ・クイズを入れて答え合わせを行うことで、全問正解を目指して真剣にクイズに取り組む姿が見られた。正解賞と参加賞を準備したことも集客効果があった。
- ・料理の写真を見て、どの材料が”野菜”なのか、どれくらいの量なのかを考えてもらい、最終的に1日の野菜摂取目標が350gということ伝えることができた。
- ・普段、コンビニやスーパーでお弁当を購入している方には選び方のアドバイス、親子で参加の方には普段の食生活を一緒に見直す良い機会になった。



【クイズの内容】

第1問	サンドイッチ	10g
第2問	コンソメスープ	40g
第3問	カレーライス	60g
第4問	焼きそば	130g

【正解】



購入するサンドイッチには、野菜が意外と少ないことに驚いた！
トマトやきゅうりも入っているサンドイッチを選びたい。

カレーライスには野菜をたくさん摂れていると思っていたが、いもは野菜じゃないことがわかった。
やきそばも野菜たっぷりで作ることで野菜が摂れることを知った！



給食ではいろいろな種類の野菜が入っていることや野菜の大切さを改めて知ることができた！

難しかったけど、家族で食生活を見直す良い機会になった！



普段から野菜は摂るようにしているけれど、1日350gと意識したことがなかった。
意識して摂るようにしたい！

