

「すこやかともしびまつり 2023」報告



活動概要

日時：2023年9月16日（土）・17日（日）

会場：アオーレ長岡 ナカドマ

テーマ：意外と知らない野菜のヒミツ

活動：野菜クイズ

来場者：539人（栄養士会ブースへの来場者数）



活動内容

◆ 野菜に関する掲示物を見て、野菜クイズに挑戦！

- ・2日間での参加人数は500名を超え、昨年度よりも100名以上多かった。
- ・スタンプラリー設置場所、参加賞の準備も集客効果があった。
- ・昨年度の野菜クイズが楽しくて、今年度また参加された方もいた。
- ・掲示物を見て参加者同士で相談しながらクイズに取り組んでもらうことで、参加者自身の学びへとつながった。答え合わせをすることでより理解が深まった様子だった。
- ・今年度は、冊子を見返すことができるように、冊子にクイズの問題も記載した。
- ・体験コーナーとして、裏に野菜量を記載した料理カードを準備した。参加者から1日で食べることができそうな料理5皿を選んでもらい、一緒に野菜量を計算した。選ぶ料理によって野菜量が違うこと、野菜量が350gになるための料理の選択方法等家族や友人同士で1日の野菜摂取量の振り返りにもなった。



参加者より



掲示物を見ながらクイズの答えを探すと野菜に関する他の知識も学ぶ事ができて良かったです！
家族と一緒に参加すると、普段の食生活を見直す良い機会となりました！



野菜を炒め物や蒸し物にすると、かさが減ってたくさん食べられそう！
今回をきっかけに、野菜を意識した生活を心がけようと思います！



食べることはできそうだけど、準備するのが大変そう！
簡単な工夫を教えてください！



思ったよりも多くの野菜をとらないといけないんだ〜！
給食の野菜は頑張って食べよう！

今年度は、ヤクルトさんにご協力いただきました！



参加賞は
「気になる野菜」シリーズ
3種類のうち1つ!!
「鉄」が1番人気でした♪