

恵那総合庁舎食堂と協働した 野菜ファーストプロジェクト



1. **実施期間**: 令和3年7～8月

2. **実施場所**: 恵那総合庁舎食堂 ささゆり

3. **対象者**: 食堂利用者

事業者や食堂利用者(野菜摂取の少ない働く世代)が適切な野菜摂取量や、野菜摂取の必要性を理解できるようにするために実施。

4. **人数**: 138名

5. **実施内容**:

①野菜たっぷりメニューの提供(7月19日、8月19日)

1日の摂取目標量350gの1/3(野菜120g)以上が摂取できる

②食育展示

野菜摂取に関するパネル展示、野菜レシピの配布、卓上メモの設置等

③管理栄養士おすすめ野菜レシピの配布

6. **本取組の効果**:

2ヶ月間(7月～8月)の食育展示を行い、野菜摂取増加についての啓発を行うことができた。

管理栄養士おすすめの野菜レシピを実際にメニューとして提供し、レシピも併せて配布することで、自宅でも野菜料理を作るなど、食行動に繋げるための機会を提供できた。

