



第6回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作

京都華頂大学 食物栄養学科 多々良 すず 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

健康的な食生活を意識して、毎日野菜をたっぷり食べる！
野菜をいろいろなサラダにアレンジし、飽きないように工夫する。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

毎日の食事に野菜が不足しがちなので、一日350gを目標に、いろいろな種類のドレッシングを作ったり、普段は使わなかった野菜を取り入れたり、味や彩り素材を工夫してたっぷり野菜のサラダを作りました。コンビニやバイト先のメニューを参考に、楽しく美味しく簡単に作れます。3日坊主にならないように4日目も継続してがんばりました。これからも続けます！

