

第7回京都府

食のみらい宣言・実践活動コンクール

特別賞

長谷川 瑠々 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

野菜を取り入れてバランスよく食べられる食事を作る。
家族や自分が飽きない味付けにし、減塩も心掛ける。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

生野菜のサラダだけでなく、味付けも偏らないよう工夫して飽きない味付けにしました。

また、栄養バランスの中で過剰になりやすい脂質を抑えるために、油の使用を少なくしたり、脂身を取り除いたりなど工夫をしました。

