

「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の取組紹介ー3

「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の取組紹介は、これがラストです。
今年度は、22 団体に賛同いただき、さまざまな取組をしていただきました。
“野菜が気軽に食べられる環境づくり”の参考に、ぜひご活用ください♪

＼京都大学 中央食堂(6 月 20 日)／



生協食堂では、キャンペーン期間中の 6 月をヘルシー月間として、期間限定で野菜たっぷりメニューや減塩メニューが提供されていました。減塩メニューの具たくさん豚汁は、減塩だけでなく野菜摂取も叶うメニューで、管理栄養士さんが考案されたそうです。また、食堂だけでなく売店においても、期間限定野菜たっぷり弁当の販売や、野菜摂取啓発 POP の掲示が行われていました。

＼龍谷大学生協 22 号館食堂(6 月 21 日)／



22 号館食堂では、野菜を使った主菜メニューに、野菜量を書いた「そうだ、野菜とろう！」POP をつけてアピールしていただきました。カフェテリア式の食堂で、野菜の小鉢も豊富に用意されていて、小鉢を 2 個 3 個と組み合わせて食べている学生さんが多くいたのが印象的でした。
また、生協学生委員会が企画した「健康ランド」が中央ステージで実施されていました。体組成測定やアルコールパッチテストなど、学生さん同士で楽しく食生活や健康について学び合っていました。

＼京都教育大学 生協食堂(6月26日)／



生協食堂では、「そうだ、野菜とろう！」のぼりを掲げ、キャンペーンをアピールしてくださっていました。カフェテリア方式のため、どのメニューを選ぶかは学生さんに委ねられている中、食堂ではバランスの良いメニューの選び方などを日々啓発しているそうです。

＼京都光華女子大学(6月26日)／



食堂入口には「そうだ、野菜とろう！」のポスター、小鉢コーナーには POP やミニのぼりがにぎやかに掲示されていました。小鉢にはサラダやおかずの種類が多く、どれを選んでも野菜をたべた！ことが実感できそうです。訪問した日は食堂のコーナーで、右京区役所保健福祉センターによる食育イベントが開催されていました。「量ってみよう！野菜 350g」のコーナーでは、食堂で提供されている小鉢の展示を参考に、生野菜を秤に乗せる体験がありました。「生野菜って、いっぱい食べてたつもりやけど、軽いわー」と言いながら野菜を秤にのせていました。

＼花園大学(6月26日)／



食堂の注文カウンターに、「“そうだ野菜とろう”カレンダーのメニューを注文した方にミニサラダプレゼント」と書かれたメニュー表と、思わず手を伸ばしてしまいそうな、野菜たっぷりサラダの展示がありました。また、訪問した日には、大学構内で、中京区役所保健福祉センターによる食育イベントも開催されていました。会場では、「骨密度測定と生活習慣チェック」、「1日の摂取野菜量カードバイキングゲーム」、「災害時にも役立つ缶詰・乾物アレンジ料理のデモンストレーション試食」、「野菜の簡単レシピ配布」などのブースがあり、学生たちは食生活のアドバイスを受けていました。各ブースは、たくさんの学生であふれ、自分の食生活を振り返るよい機会となったとの声が聞かれました。