



「栄養の力でつながるプロジェクト in 宝塚」

今年は7月に開催された「たからの市」に食育ブースを出店しました。

テーマは「栄養バランス × 果物の有用性」

展示パネルを見ながらクイズに答えていただき、バランスよく食べることの大切さについて学んでいただきました。



【日 時】 令和7年（2025年）7月13日（日）

10時30分～14時30分

【場 所】 市立文化芸術センター おおやね広場

今回も、宝塚栄養士会のスタッフ8名にご協力をいただき、食育ブースを出店しました。とても暑い1日でしたが、大人109人と多くの方に参加いただき、たくさんの知識を身につけていただくことができました。

お土産のキウイフルーツが、翌日のデザートになった方も多かったでしょうね。

パネル展示の様子



私たちの体は、自身が食べたものから作られているため、毎日、主食（黄色）・主菜（赤）・副菜（緑）をそろえたバランスのとれた食事を心がけて食べることが大切であることや、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が多く含まれている食品が、体を作っていることや、果物の目安量は1日におおよそ200gあることなどが、パネル展示からクイズとして出題されており、楽しくクイズの問題を解きながら、健康的な生活を送るための食に関する知識を深めることができる内容になっていました。

パネルクイズに参加されている様子



キウイフルーツに関する豆知識もありました。



キウイフルーツに関する豆知識を見て、アンケートに答えた方には
キウイフルーツのプレゼントもありました。