

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道札幌市
取組市町村名 取組団体・企業名	札幌市手稲区
取組の名称	お食事ミーティング～朝ごはんって必要！？～
実施時期	令和3年12月9日（木）14時～15時
取組内容	<p>【目的】 若い世代の朝食欠食や野菜の摂取不足等の食の問題に気づき、学生が望ましい食行動をとることを目的としています。</p> <p>【対象者】 北海道科学大学の学生</p> <p>【場所】 ZOOM を利用し、オンライン上で実施</p> <p>【内容】 手稲保健センター管理栄養士から、野菜摂取のメリットや若い世代の朝食・野菜摂取不足の現状についてのお話をした後、交流会では、自身の食生活や野菜を摂るために工夫していることなどを共有しました。</p> <p>参加者からは、「大袋の冷凍カット野菜を買って友人とシェアして使っている」「自炊ではできるだけ野菜をプラスするよう気を付けている」「昼食までお腹が空かないので朝食はジュースで済ますことが多い」などの意見が出されました。</p> <p>最後に、食欲がない方向けの朝食の工夫や低価格で簡単にできる朝食レシピを紹介して交流会を終えました。</p>
	 