

※取組の分野 野菜摂取促進 生活習慣病予防 その他

取組のテーマ	野菜不足を補おう！健康小鉢プラスワン
事業所名	富士機工株式会社 鷺津・新居工場
委託先会社名	グリーンホスピタリティフードサービス(株)
給食形態	○ 定食 ・ ○ 麺 ・ ○ カレー ・ ○ 丼 ・ ○ カフェテリア
取組の目的	野菜摂取不足を補うためと、健康増進のテーマに沿った健康小鉢を提供することで、健康に関心をもってもらいたく。
取組対象者 (参加人数)	給食利用者（600名）
開催時期等	毎週水曜日の昼食
会場	鷺津・新居工場食堂
従事者・連携先	給食関係者、総務担当者

【取組内容・方法】

- ・毎週水曜日に、副菜小鉢コーナーにもう一品『健康小鉢』の提供をする。
2か月ごとにテーマを決め、テーマに沿った栄養素・栄養価を含むものにする。
『健康小鉢』のPOPのほか、テーマの説明のPOPも掲示する。



テーマは「冷え対策」

1月の健康応援小鉢

毎週水曜日アラカルトコーナー50円

- 7日 小松菜と菊花のおろし和え
- 14日 五目野菜の胡麻マヨ和え
- 21日 厚揚げといんげんの生姜炒め
- 28日 かぼちゃの胡麻和え

冷え対策のポイント

- ・体を冷やすとされる食べ物、なるべく避ける
- ・温性の食品を食べると、血行循環が良くなって体が温まる
- ・温性の食事は、体を温めるだけでなく冷えの回復力がある

食品の種類	性質	食品の種類	性質
豆類	温性	山芋	温性
豆苗	寒性	牛蒡	寒性
豆腐	温性	アスパラ	寒性
納豆	温性	人参	寒性
肉類	温性	玉ねぎ	寒性
魚類	温性	ニンニク	寒性
卵類	温性	しょうが	温性
キノコ類	温性	オリーブ	寒性
海藻類	温性	じゃがいも	寒性
果物類	寒性	さつまいも	寒性
野菜類	寒性	てんぷら	寒性

テーマは「花粉症対策」

2月の健康応援小鉢

毎週水曜日アラカルトコーナー50円

- 4日 三色野菜のピーナッツ和え
- 11日 レンコンと印元の辛味噌和え
- 18日 お豆とツナのポテトサラダ
- 25日 葉の花ともみ海苔のナムル

花粉症予防・対策に効果的な食生活

- ・偏った食生活を避けて、バランスの良い食事を摂る
- ・食事は規則正しい時間に摂る。
- ・肉類や高たんぱく・高カロリーの食品より、魚や野菜中心の食生活
- ・身体が温まる食材を選ぶ。

冷え対策

に繋がる栄養って？

ライフスタイルで心がけたい3つのポイント

生活習慣

運動

栄養

Green House

花粉症対策

に繋がる栄養って？

ライフスタイルで心がけたい3つのポイント

守る

運動

栄養

Green House

【取組の効果・感想・課題等】

2年間に渡り継続してこられたのもスタッフの協力のおかげです。毎週楽しみに食べて下さるお客様もみえ、定着してきております。

マンネリにならないように、スタイルを変えての実施にも 取り組んでいきたいと思っています。