

野菜を食べると よいのはなぜ？



世田谷区食育キャラクター
せたべる

野菜を無理なく食べるコツ、実践しやすい環境づくりについて聞いてみませんか。うま味を活かした簡単野菜レシピの試食があります。ぜひご参加ください。

日時 令和7年7月11日(金) 14:00～16:00(13:30～受付)

会場 烏山総合支所 2階
住所 世田谷区南烏山6-22-14

講師 女子栄養大学 栄養学部
教授 林 芙美 氏

内容  野菜を多く食べるとよいのはなぜか
 子どもの野菜摂取量を増やすポイント など
試食(予定) 切干大根とツナのヨーグルトサラダ
季節野菜のごまみそ汁
※使用する食材料についてはお問合せください。
※水分補給は各自でお願いします。

ベジチェック体験
もできます！
※野菜摂取量
(推定)測定

対象 子育て中の保護者、給食を提供する関係者(先着30名)

持ち物 筆記用具

申込方法 オンライン申請 ご案内の二次元コード 

申込期間 令和7年6月16日(月)～6月30日(月)

問い合わせ先 世田谷保健所健康推進課 こころと体の健康担当
TEL 03-5432-2440 FAX03-5432-3102

