



# 第6回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

## 特別賞

京都華頂大学 食物栄養学科 楠山 咲 様

### 【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

離れていても、我が家の一品を！  
慣れ親しんだメニューをサッと作れるように自炊を頑張ります。



### 【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

帰省の際に、実家で定番のメニューをレシピ集にまとめました。  
これからも手伝いながら追記していきます。  
自炊の始めたてはなかなか献立が思い浮かばず続きませんでした。が、  
レシピの引き出しを増やすことで、自炊を楽しく習慣づけます！

