

資料3-3：令和4年度食育推進事業の取り組み (健康増進課実施分)

報告する事業・取り組み

- ・ “ベジプラ！ 楽うまレシピ”普及事業
- ・ はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業
- ・ 食育実践教室
「パパ主役！子どもと一緒にチャレンジクッキング」
- ・ ウェルネスFesはこだて 食育推進ブース
- ・ はこだて市民健幸大学「みんなde健幸づくり」
内臓脂肪燃焼イベント みんなde健幸ウォーキング

“ベジプラ！楽うまレシピ”普及事業

目的

令和3年度に官民連携して参集した「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」レシピやほだて健幸応援店開発レシピを、様々な機会を利用して周知し、家庭での実践に繋げるとともに、学校や認定こども園等の給食での活用を通して、市民の野菜摂取拡大を図る。

関連事業

- ・ほだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業
- ・ほだて市民健幸大学

「ベジプラ！楽うまレシピ」とは？

おいしくて簡単にできる、
野菜をメインに使ったメニュー
ベジプラ = ベジタブルプラス

(令和4年度の実施内容)

参集したレシピを、様々な機会を利用して周知し、家庭での実践に繋げる

- ・“ベジプラ！楽うまレシピ”利用レポート（市民編）
- ・我が家自慢の“ベジプラ！楽うまレシピ”募集
- ・包括連携協定を締結している企業（スーパー）での“ベジプラ！楽うまレシピ”の周知啓発
- ・イベントでの周知啓発

学校や認定こども園等の給食での活用を通して、市民の野菜摂取拡大を図る

- ・“ベジプラ！楽うまレシピ”事例紹介（団体編）

はこだて健幸大学ホームページ「はこだて健康ナビ」への掲載

包括連携協定を締結している企業（スーパー）での周知啓発



別ページでは調理動画を公開

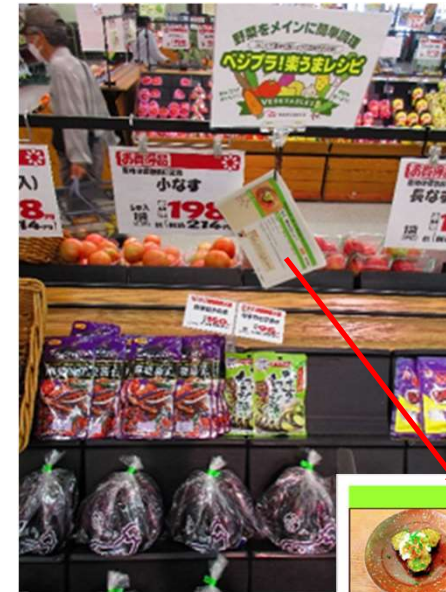


＜周知啓発チラシ＞

レシピ集掲載ページのQRコードを貼り付け



＜掲載されているレシピ＞



レシピ配布店舗数
: 15店舗 (100枚ずつ設置)
調理動画上映店舗数: 1店舗

レシピ掲載数: 39レシピ
その内、
はこだて健幸応援店考案: 24レシピ
市民考案: 15レシピ

学校や認定こども園等の給食での活用 “ベジプラ！ 楽うまレシピ”事例紹介（団体編）

学校給食での活用

提供当日に考案者（Kitchenハレの日）の方に来校いただき、レシピへの想いをお話いただく場を設けました。

野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ

考案者：kitchen ハレの日

レシピ完成写真	
活用団体	函館市立亀田中学校
活用概要	2022年6月15日の給食 提供食数 760人
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳の味が濃く、野菜も煮込むことで甘みが出ていました。 ・大量調理では温度管理を行うため、しっかり加熱しなければならないので、豆乳がダメになってしまいました。豆乳の量を少し減らし、だしや水の量を増やすときれいに仕上がると思います。 ・生徒の感想「やさしい味で好きでした」 ・学級では盛られた量を食べきっていたようです。

「野菜たっぷり豆乳ヘルシースープ」
レシピはこちら >

公立小中学校での提供
：延べ81校（7レシピ）
認定こども園での提供
：1園（1レシピ、今後も
別レシピ提供の予定あり）

認定こども園での活用

食育活動との関連付けをしていただきました。

野菜たっぷりカレーシチュー

考案者：ゆめちゃん

レシピ完成写真	
活用団体	認定こども園 函館市つつじ保育園
活用概要	2022年6月16日の給食 提供食数 35人
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の感想 「しめじが苦手だけど、カレー味はなんとか頑張れそう」 「ちょっと辛いけどおいしかった」

「野菜たっぷりカレーシチュー」
レシピはこちら >

〈報告書のまとめから〉

- ・給食前の野菜をメインとした楽しい食育の導入は、子どもたちの食べる意欲につながりました。
- ・公立保育園給食と市民の健康増進普及運動がコラボレーションした貴重な活動となりました。

<↓食育シール遊び>



<今日の献立食育クイズ、紙芝居↑>

<年長さんインタビュー>

「しめじが嫌いだけど、カレー味はなんとか頑張れると思う。」
「緑グループは嫌いなものがいっぱいだけど今日は人参一口食べた。」

<その他>

食育月間の保護者支援として、楽うまレシピチラシを配布

※認定こども園での活用については、農林水産省のホームページで紹介されました！

はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業

登録必須要件：禁煙，市からの健康情報の発信（媒体の掲示）⇒登録要件を満たすと一つ星登録

二つ星登録：ヘルスオーダー支援

三つ星登録：ヘルスサポートメニューの提供

＜店舗での開発・提供を推進＞

はこスマセット

（はこスマ=はこだてスマートバランス）

- ・主食・主菜・副菜が揃っている
- ・減塩など健康に配慮したポイントがある



ベジプラ！楽うまレシピ

（ベジプラ=ベジタブルプラス）

- ・野菜をメインに使った簡単に作れる料理



現在店舗数：92店舗
その内、はこスマセット提供店舗：21店舗

＜他事業での はこスマセット活用・連携＞

はこだて健幸アプリ「Hakobit」のポイント付与提供店で「はこスマセット」を注文して食べ、お店でQRコードを読み込むと、150ポイントゲット！



- ※ポイント付与上位店
（ポイント付与延べ人数）
- ・グリーンリーフ 297名
 - ・中国料理 桃華 233名
 - ・尾木カレー 214名
 - ・チャイナダイニング鳳凰 160名
 - ・そばと酒柏木町三貞 154名



はこだて市民健幸大学

- ・「100万歩チャレンジプラス はこだて健幸 FOODWEEK」期間中は、Hakobitの通常ポイントが倍に、さらに来店ポイントも付与
- ・イベントの景品として、参加者（入賞者）に「はこスマセット共通お食事券」を贈呈



食育実践教室 「パパ主役！子どもと一緒にチャレンジクッキング」

- 目的 令和2年度に策定した「第3次函館市食育推進計画」の基本方針である「幅広い年代」に対する食育を推進するため、料理教室等を開催し、日常生活での実践につなげ食や健康への意識を高めること
- 対象 市内在住のパパおよび年中から小学6年までのお子様の親子
- 日程 令和4年8月17日（水）18：00～ ※働く父親が参加できる時間に設定
- 場所 函館市総合保健センター 2階 調理実習室（参加無料、先着8組）
- 講師 函館国際ホテル 総料理長 木村史能 氏
ヘルスマイト（食生活改善推進員） 5名（参加者の補助役）
- メニュー イカのチリソース、地場産の野菜を使ったバンバンジーサラダ
スルメイカ・長ネギ：農林水産部（函館農水産物ブランド推進協議会）提供

参加者数：6組
（父6名、子10名）



※市民部、子ども未来部、農林水産部との連携開催
市民部：男性の家事参画による男女共同参画
子ども未来部：男性の育児参加による子育て支援
保健福祉部健：健康増進のための食育の推進
農林水産部：地産地消の促進等による消費の拡大



※食育実践教室（料理教室）は、あと1回開催予定（1～2月予定）

ウェルネスFesはこだて 食育推進ブース

日程：10/8（土）9（日） 会場：函館アリーナ・函館市民会館

実施内容

- ・ゲストを迎えてのステージイベント・抽選会
- ・企業対抗運動会
- ・健康づくり講演会
- ・ダンス対抗戦
- ・ヨガなどの体験プログラム
- ・フードコーナー
- ・**企業PRコーナー（←こちらに出展する形で参加）**
- ・ボルダリングなどの体験コーナー
- ・eスポーツオリジナルゲームコーナー



試食配布数
 10月8日
 : カレーシチュー 150食
 10月9日
 : 減塩みそ汁等一式 100食
 だし汁 417食
 ※イベント来場者
 : 両日合計 11,000名

など...

10月8日（土） 「ヘルスマイトベジプラコーナー」

出展者：函館市食生活改善協議会（ヘルスマイト）
 協力：保健福祉部健康増進課



＜「野菜たっぷりカレーシチュー」
 試食およびレシピの配布＞



10月9日（日） 「おいしく！減塩体験」

出展者：保健福祉部健康増進課
 協力：北海道栄養士会函館支部（木幡支部長）
 函館市食生活改善協議会（ヘルスマイト）
 函館短期大学学生
 函館農水産物ブランド推進協議会



＜「昆布と削り節のだし汁」「減塩みそ汁」「ミルクそうめん」「野菜サラダ」 試食およびレシピの配布＞



はこだて市民健幸大学「みんなde健幸づくり」 内臓脂肪燃焼イベント みんなde健幸ウォーキング

テーマ：①若い世代からの生活習慣病予防 ②内臓脂肪を燃やす！筋肉量アップで代謝もアップ！
③初心者でもできる，続けられる

目的・ねらい（抜粋）：

- ・初心者でもでき，身体に負担を掛けない準備方法や具体的な実践方法を身に付け，継続することで，健康の維持・増進につながる
- ・楽しみながら，健康について考える機会とする

対象：小学生以上の市民（親子，友人同士，一人でも参加可）※普段，運動をしていない初心者向け

内容：運動の講話と実践（ウォーキングアップ，筋トレ，有酸素運動，ウォーキング）

はこだて健幸アプリの紹介とスタンプラリー

食事の講話とはこだて健幸応援店弁当の試食（持ち帰り）

講師：健康運動指導士などの資格をもつ外部講師，健康増進課管理栄養士



参加者数（募集定員：30名）
7月23日：27名
8月27日：29名
9月24日
：悪天候により中止のため，弁当引き渡しのみ（30名）

〈管理栄養士による講話〉
栄養バランスの良い食事について

〈はこだて健幸応援店のお弁当〉
主食・主菜・副菜のバランスに配慮していただくよう依頼
→バランスの良い食事の実践につなげる



五稜郭公園コース
レストランnana-papa



湯川コース
kitchenハレの日



元町公園コース
尾木咖喱

