

北区の食育の取組



北区まちづくりキャラクター「ぼっぴい」

北区食育推進ネットワークについて

○設立 平成24年

○目的

区民一人ひとりが健康的な食生活を実践できるよう、地域の食に関わる機関や団体が情報を共有し、それぞれの取組の充実と新たな食育の展開を図るため、北区食育推進ネットワークを設置する。

○構成団体

- ・札幌市私立保育連盟北区会
- ・札幌市小学校校長会北支部
- ・北区栄養教諭・学校栄養士ブロック会
- ・北区健康づくり協議会
- ・札幌サンプラザ
- ・札幌市子ども未来局支援制度担当部
- ・札幌市私立幼稚園連合会
- ・札幌市北区中学校校長会
- ・北区食生活改善推進員協議会
- ・北区商店街連絡協議会
- ・北区保健福祉部健康・子ども課

ネットワークの取組①

北区オリジナル食育ランチョンマット事業

○目的・内容

子どもの頃から望ましい食習慣を身に付ける区民を増やすことを目的とし、北区オリジナルランチョンマットを活用し、子どもから高齢者まで、バランスの良い食生活(主食・主菜・副菜を揃えて食べる)について啓発を行う。

○開始 平成22年から作成

○ランチョンマットの種類

幼児用、こども用、小学5年生用(令和6年度より)、大人用の4種類

○活用

区内保育園、幼稚園、認定こども園、各小学校、中学校、高校等と連携ネットワーク所属団体、健康・子ども課実施の事業等で活用

幼児用



こども用



小学
5年生用



大人用

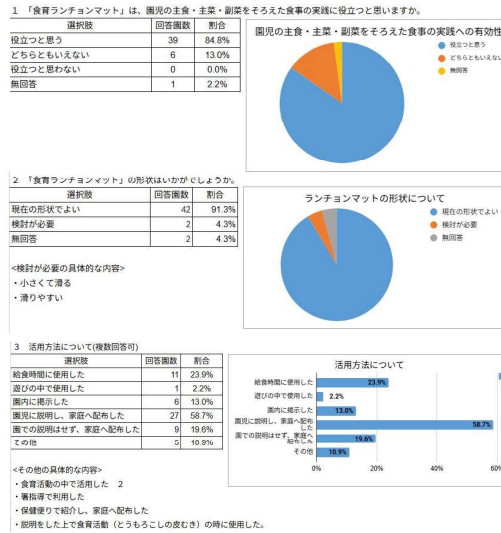


① 幼児用食育ランチョンマット



- ・区内の保育園、幼稚園、認定こども園83園のうち約7割の60園から活用希望があり、令和7年度は2,054枚を配付、活用いただいた。
- ・令和7年度から、保護者向け説明資料も作成、配付を行った。

<活用した園へのアンケート結果>



② こども用食育ランチョンマット



- ・令和7年度は220枚活用。
- ・小学校3校で活用いただいたほか、食生活改善推進員協議会が主催の親子料理教室、子どもお楽しみ会で活用している。
- ・表面には料理の皿を乗せられるよう主食・主菜・副菜のイラスト、裏面には副菜の野菜レシピを掲載。



③ 大人用食育ランチョンマット



- ・令和7年度は622枚活用。
- ・妊婦のマタニティ教室のほか地域の健康教育、高齢者の食育教室、高校の家庭科の授業の中で配付するなど。表面には料理の皿を乗せられるよう主食・主菜・副菜のイラスト、裏面には副菜の野菜レシピを掲載。

④ 小学5年生用ランチョンマット



- ・令和6年度から活用開始。
- ・家庭科の授業で「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」について勉強する小学5年生を対象に作成。

- ・デザインは、区内の高校生、専門学校生、大学生から公募し、応募のあった67作品の中から選考会を行い、決定。



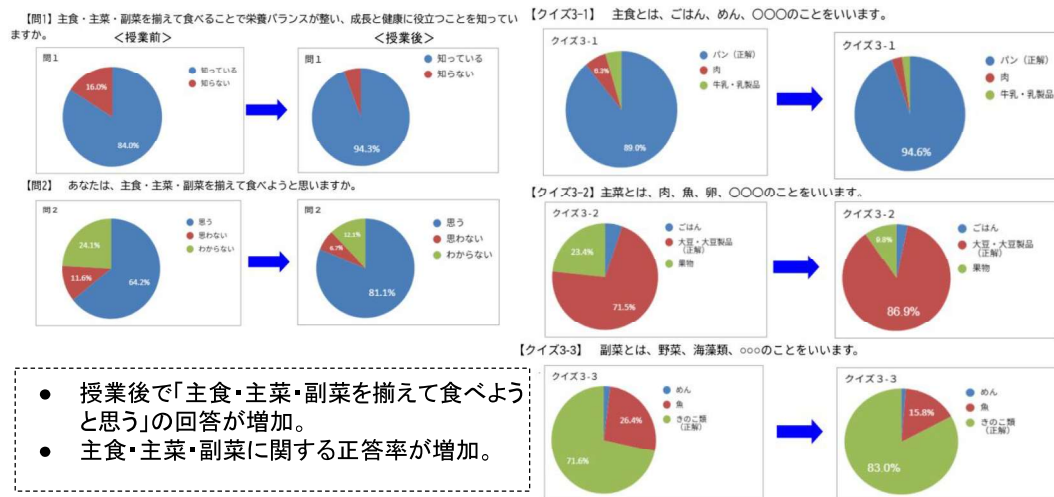
- ・参加した学生から「これまで食事のバランスについてあまり考えたことがなかったが、このデザイン考案をきっかけに、自分の食事について考えるようになった。」との声があった。

④小学5年生用ランチョンマット



- 令和7年度は2,600枚を作成。北区内全ての小学校に、小学5年生全員分のランチョンマットを配付し、家庭科の授業や食育の時間等に活用いただいた。
- 授業の前後で児童へ知識・意識の変化をみるアンケートを実施した。

授業前・授業後アンケート結果



授業前・授業後アンケート結果（自由記載）

- 食事のバランスをもっと大切にしようと思いました
- これから主食、主菜、副菜食のバランスが3:1:2だと初めて知った。とてもこの授業をわかりやすくしているランチマットだと思います。ありがとうございます。
- この3つのバランスを考えて食べたいなと思いました。
- これからの給食で使ってみようと思った。並び順も気をつけてみようと思った。
- 家でランチマットに書いてあったようにお皿をおきたいと思いました。
- ランチマットをもらおうと思ってなかったのが嬉しかったです。これからランチマットを使っていきます。授業はとてもわかりやすく、野菜がおおければいいと思っていたけれど、授業を受けてみて野菜が多いだけじゃだめだとわかった。
- 栄養バランスを上手にとる方法がわかった。

など

令和7年度の食育ランチマット事業まとめ

・幼児用 2,054枚 ・子ども用 219枚
・小学5年生用 2,600枚 ・大人用 622枚



令和7年度は、幼児から高齢者までの北区内5,432人に対し、ランチマットを活用し「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」について啓発を行った。

ネットワークの協働で同じツールを使い、各ライフステージにおいて、対象の特性に応じた方法や切り口で「主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食生活」を繰り返し啓発することにより、知識が定着し、より効果的な啓発となることを期待したい。

ネットワークの取組②

ヘルシーサマーフェスタの開催

○開催方法 「スローライフ・イン・にょん実行委員会」主催の「ノースロード24フェスタ」と同時開催

○日時 令和7年7月23日(水)、7月24日(木)

○会場 札幌サンプラザ1階カフェコーナー

○協働 北区食育推進ネットワーク



ヘルシーサマーフェスタ

○来場者 301人(7月23日・179人、7月24日・122人)

＜野菜クイズ＞



＜学校給食について＞



＜保育園の食育教材展示＞



＜幼稚園の野菜の絵の展示＞



＜ベジチェック＞

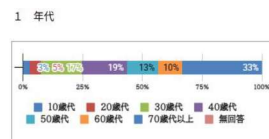


＜野菜輪投げ＞

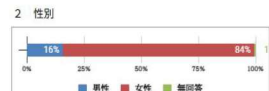


ヘルシーサマーフェスタ 参加者アンケート結果

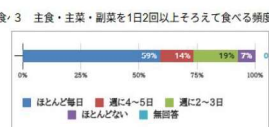
1 年代	人数	%
10歳代	4	3%
20歳代	7	5%
30歳代	25	17%
40歳代	28	19%
50歳代	19	13%
60歳代	15	10%
70歳代以上	49	33%
無回答	0	0%
合計	147	100%



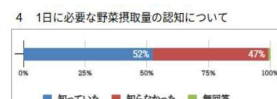
2 性別	人数	%
男性	23	16%
女性	123	84%
無回答	1	1%
合計	147	100%



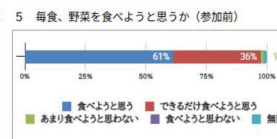
3 主食・主菜・副菜を1日2回以上そうえて食べる頻度	人数	%
ほとんど毎日	87	59%
週に4～5日	21	14%
週に2～3日	28	19%
ほとんどない	11	7%
無回答	0	0%
合計	147	100%



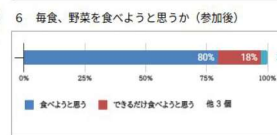
4 1日に必要な野菜摂取量の認知について	人数	%
知っていた	77	52%
知らなかった	69	47%
無回答	1	1%
合計	147	100%



5 毎食、野菜を食べようと思うか(参加前)	人数	%
食べようと思う	90	61%
できるだけ食べようと思う	53	36%
あまり食べようと思わない	2	1%
食べようと思わない	0	0%
無回答	2	1%
合計	147	100%



6 毎食、野菜を食べようと思うか(参加後)	人数	%
食べようと思う	117	80%
できるだけ食べようと思う	26	18%
あまり食べようと思わない	0	0%
食べようと思わない	0	0%
無回答	4	3%
合計	147	100%



おわり

