中央区
食育の取組

中央区食育ネットワーク構成団体 ※順不同、敬称略

≪食育連携校≫
北星学園女子中学高等学校
龍谷学園高等学校
光塩学園調理製菓専門学校

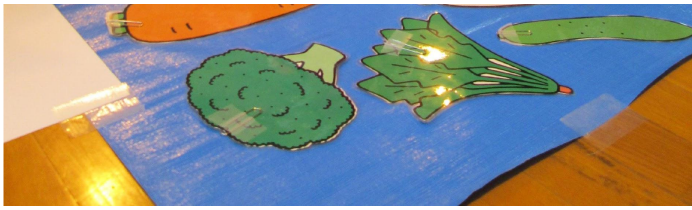
≪企業≫
株式会社明治
雪印メグミルク
よつ葉乳業株式会社
株式会社カゴメ
札幌ヤクルト販売株式会社
イオン北海道（マックスバリュ山鼻店）
亀田製菓株式会社
大塚食品株式会社

≪施設等≫
中央区内児童会館（ミニ児童会館を除く）
さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック
桑園糖尿病内科クリニック

≪関係団体≫
中央区食生活改善推進員協議会
中央区栄養教諭・栄養士ブロック会
ちあふるちゅうおう、区内認可保育園
中央区健康づくりセンター
中央区内まちづくりセンター
中央区内介護予防センター

取り組み内容①

子ども向けの食育　～やさいつり～



～やさいつり～　にご協力いただいている構成団体

※順不同、敬称略

≪食育連携校≫

北星学園女子中学高等学校
龍谷学園高等学校
光塩学園調理製菓専門学校

≪企業≫

株式会社明治
雪印メグミルク
よつ葉乳業株式会社
株式会社カゴメ
札幌ヤクルト販売株式会社
イオン北海道（マックスバリュ山鼻店）
亀田製菓株式会社
大塚食品株式会社

≪施設等≫

中央区内児童会館（ミニ児童会館を除く）
さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック
桑園糖尿病内科クリニック

≪関係団体≫

中央区食生活改善推進員協議会
中央区栄養教諭・栄養士ブロック会
ちあふるちゅうおう、区内認可保育園
中央区健康づくりセンター
中央区内まちづくりセンター
中央区内介護予防センター

子ども向けの食育　～やさいつり～

開催行事｜子育てサマーフェスタ
子育てスノーフェスタ
食育・健康づくり展　IN チ・カ・ホ

対　　象｜各来場者

目　　的｜1日の野菜摂取目標量350g（5皿分）を周知する

方　　法｜①1人あたり5個、野菜をつる
②つった野菜の点数を計算する（350点を目指してもらう）
③レシピや野菜摂取を提供する

子ども向けの食育　～やさいつり～

野菜つり　点数表　～350 点以上を目指そう～

つった野菜の点数を計算してみましょう！

※今回の野菜つりの点数と、実際の野菜の重量（グラム）は一致しておりません

１００点（　　個）：かぼちゃ、大根
８０点（　　個）：トマト、白菜
７０点（　　個）：ほうれん草、なす、キャベツ
６０点（　　個）：ブロッコリー、きゅうり、れんこん
５０点（　　個）：人参、もやし、ごぼう
４０点（　　個）：ピーマン、たまねぎ

あなたの点数は、、、＿＿＿＿＿＿点　でした＾＾

野菜つりの結果は、350 点を超えていたでしょうか？

健康のために、１日にとりたい野菜の目標量は、**350ｇ以上**！

目標量の野菜をとるためには、

「１日３回ベジだべさ！」を

合言葉に、野菜を食べる回数を増やしましょう！

まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみればいいんでないかい？

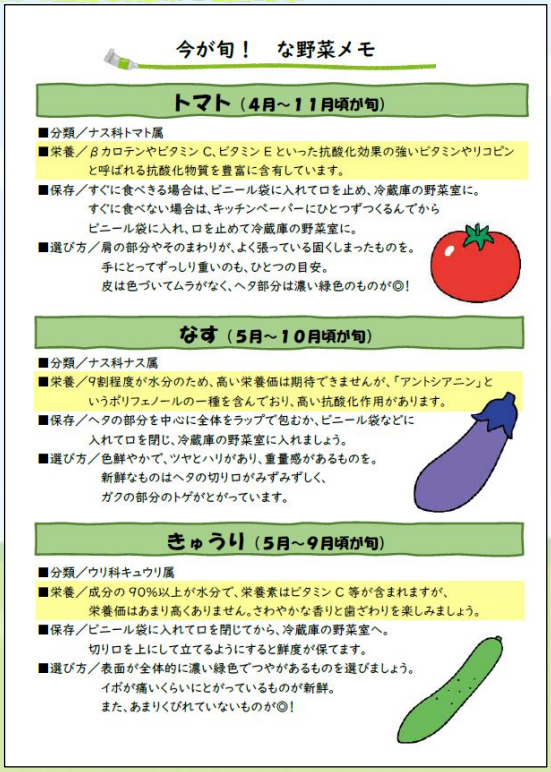
野菜を食べるとこんな良いコト

▽ ビタミン・ミネラルが豊富
▽ 食物繊維で便秘解消
▽ 消化器系のがんになりにくい
▽ コレステロールの吸収を抑える
▽ 血糖値の上昇がおだやかになる
▽ エネルギー（カロリー）が低い

１日３回ベジだべさ！やってみればいいっしょ～

ウェル・ネコ村コルフ

中央保健センター　管理栄養士



今が旬！　な野菜メモ

トマト（4月～11月頃が旬）

■分類／ナス科トマト属
■栄養／βカロテンやビタミン C、ビタミン E といった抗酸化効果の強いビタミンやリコピンと呼ばれる抗酸化物質を豊富に含有しています。
■保存／すぐに食べきる場合は、ビニール袋に入れて口を止め、冷蔵庫の野菜室に。
すぐに食べない場合は、キッチンペーパーにひとつずつくるんでからビニール袋に入れ、口を止めて冷蔵庫の野菜室に。
■選び方／肩の部分やそのまわりが、よく張っている固くしまったものを。
手にとってずっしり重いのも、ひとつの目安。
皮は色づいてムラがなく、ヘタ部分は濃い緑色のものが◎！

なす（5月～10月頃が旬）

■分類／ナス科ナス属
■栄養／9割程度が水分のため、高い栄養価は期待できませんが、「アントシアニン」というポリフェノールの一種を含んでおり、高い抗酸化作用があります。
■保存／ヘタの部分を中心に全体をラップで包むか、ビニール袋などに入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。
■選び方／色鮮やかで、ツヤとハリがあり、重量感があるものを。
新鮮なものはヘタの切り口がみずみずしく、ガクの部分のトゲがとがっています。

きゅうり（5月～9月頃が旬）

■分類／ウリ科キュウリ属
■栄養／成分の 90%以上が水分で、栄養素はビタミン C 等が含まれますが、栄養価はあまり高くありません。さわやかな香りと歯ざわりを楽しみましょう。
■保存／ビニール袋に入れて口を閉じてから、冷蔵庫の野菜室へ。
切り口を上にして立てるようにすると鮮度が保てます。
■選び方／表面が全体的に濃い緑色でつやがあるものを選びましょう。
イボが痛いくらいにとがっているものが新鮮。
また、あまりくびれていないものが◎！

取り組み内容②

高校生向けの食育
～本気めしプロジェクト～

～本気めしプロジェクト～　にご協力いただいている構成団体

※順不同、敬称略

≪食育連携校≫

北星学園女子中学高等学校

龍谷学園高等学校

光塩学園調理製菓専門学校

≪企業≫

株式会社明治

雪印メグミルク株式会社

よつ葉乳業株式会社、株式会社カゴメ

カルビー株式会社

札幌ヤクルト販売株式会社

イオン北海道（マックスバリュ山鼻店）

亀田製菓株式会社、大塚食品株式会社

≪施設等≫

中央区内児童会館（ミニ児童会館を除く）

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック

さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック

桑園糖尿病内科クリニック

≪関係団体≫

中央区食生活改善推進員協議会

中央区栄養教諭・栄養士ブロック会

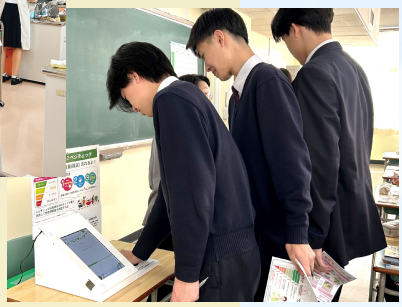
ちあふるちゅうおう、区内認可保育園

中央区健康づくりセンター

中央区内まちづくりセンター

中央区内介護予防センター

高校生向けの食育　～本気めしプロジェクト～



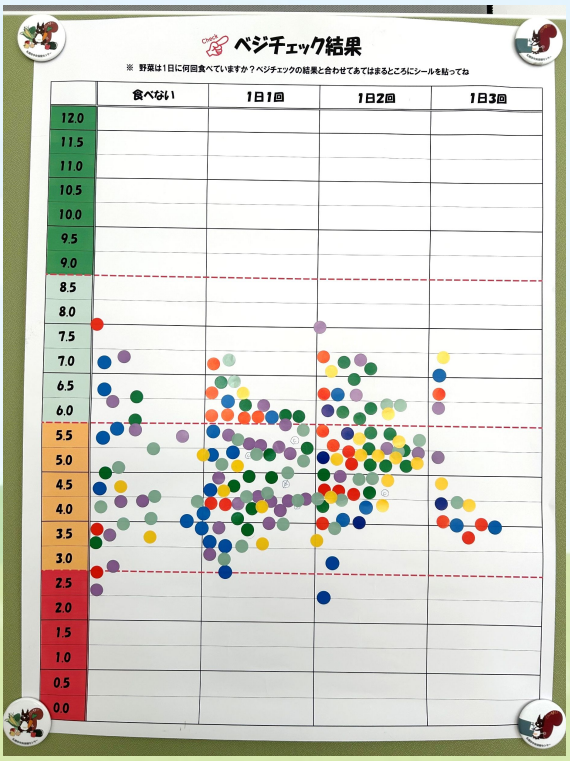
開催校｜北星学園女子中学高等学校
龍谷学園高等学校

対　象｜北星：高校2年生（3 /5クラス）
龍谷：高校2年生（6 /9クラス）

目　的｜高校生が今後、進学・就職等により親元を離れた時に、毎日の食事を自らの判断で選択するようになるためのきっかけとする。

方　法｜北星：簡単調理実習、講話
龍谷：講話、ベジチェック（㈱明治　様と共催）

高校生向けの食育　～本気めしプロジェクト IN 龍谷～



＊ ほとんどの学生（98 .9%）が「実家暮らし」

＊ 朝食を食べない人：38%

＊「朝食・夕食には野菜が出てくるから食べるが、昼は自分で買っているから食べない」と話す人が多い

1日の野菜摂取目標量の認知度

令和5年度：66.3%　　令和6年度：87.2%

野菜摂取のメリットについて、よく理解できたと回答した割合

令和5年度：80.1%　　令和6年度：91.6%

今後とも
ご協力をいただきながら
“楽しい食育”を目指して
取り組んでいきたいと
思います