

# 北区

北区は、北1区と北2区の2つに分かれて活動しています。



北区まちづくりキャラクター：ほっぴい

## 野菜図鑑・北区産野菜を食べよう

### 様々な野菜について知り、楽しく食事をしよう

北1区の小中学校で行っている取組は、野菜の栄養や旬について学ぶ「野菜図鑑」です。

2か月に1回旬の野菜を取り上げ、給食で野菜図鑑メニューとして提供しています。野菜シールや資料とともに、実際に野菜を味わい、興味を持ち、楽しく食事ができるように工夫しています。

やさいずかん

## 野菜図鑑

5月 には

クイズ

**栄養**

香りのもととなる“アリシン”という成分が、体内でエネルギーを作る働きを助けるため、つかれを回復させたり、スタミナがついたりします。ビタミンも多く、かぜ予防のほか、骨や肌の健康にも役立ちます。

かり取っても何度も生えてくるんですが、一番初めにかり取ったものを“一番にら”といいます。

**クイズ**

にらの生産量が、北海道で一番多い地域はどこでしょう。

- ① 知内町
- ② 札幌市
- ③ 釧路市

しょう旬

一年中出回りますが、3~4月ごろが旬です。濃い緑色でにら特有の香りが強いものが新鮮です。一番にらは、葉が厚く、甘くてやわらかいので人気があります。

### 北区産野菜を食べよう 産地マップ

### 北区産野菜を食べよう! ~10月 ブロッコリー~

近くで作ったものをおいしく食べる! **地産地消**

給食に使う日の朝に収穫した、ブロッコリーを学校に届けてもらいます。ブロッコリーはあまみやえくみ、形、かたさなどすべてがそろっておいしいブロッコリーといえます。毎年天候がちがうので、育てるのが難しいですが、去年よりおいしいものができるようにがんばっているそうです。大切に育てられたブロッコリーをおいしくいただきましょう。

**今日のおすすめ**  
ブロッコリーとコーンのサラダ

たくさんある給食のメニューの中で、北区のブロッコリーをおいしく食べるために考えられたのが「ブロッコリーとコーンのサラダ」です。

ブロッコリーは、とても栄養のある野菜なのでたくさん食べて健康になりましょう。

### ★やさいずかん 2025★

おいしい野菜たちの豆知識を集めて、図鑑を作りましょう!  
今年は、5・7・8・10・12・2月に野菜豆知識を集めよう!

シール!!

完成

### 野菜の大切さを知り、味わおう

北2区の小中学校では、野菜を自らすすんで食べる子を目指して、地域でとれる旬の野菜や地産地消の良さを学び、野菜を食べる意欲を高めるとともに、生産者の方々の努力や想いなどを知り、感謝の気持ちを育てる指導を行っています。

J Aさっぽろの協力を得て北区でとれた野菜を給食で使用する「北区産野菜を食べよう」という取組を行っています。