【様式１】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	広島県
取組市町村名 取組団体・企業名	広島県健康福祉局健康づくり推進課
取組の名称	ベジフルチャレンジ事業
実施時期	令和５年６月～８月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	対象：県民 キャンペーンカード配布数　６０，０００部 内容： 野菜摂取量を直接的に押し上げる実践的啓発事業として、「ベジフルチャレンジ」事業を実施しました。 野菜料理を一皿食べる度に、チャレンジカードに「正」の字を記入、県産野菜を使用した料理を食べた場合は「広」の字を記入します。 目標（１日３５０ｇ）に向けて２週間のチャレンジを行うとともに、食べるなら県産野菜を！　と呼びかけ、地産地消も推進しています。 野菜摂取量が最も多い人の中から抽選で３０名、県産野菜摂取量が最も多い人の中から抽選で３０名に、プレゼントを差し上げています。 １０歳以下のお子さんから、８０歳以上の高齢の方まで広く御参加いただき、参加者の方からは「家庭菜園で摂れたトマトを毎日食べています。」「野菜を食べるきっかけになりました。」といったお声をいただいています。

ひろしま野菜の産地マップ

キリトリ

料金受取人払郵便
広島中央局
承認
1192
差出有効期間
2023年9月
30日まで
<切手不要>

7308790
107

広島市中区基町10-52

広島県 健康福祉局
健康づくり推進課内
ひろしま食育・健康づくり
実行委員会 行

チャレンジカード 締切 9月30日

（お預かりした個人情報はベジフルチャレンジ及び景品発送以外には使用しません）

キリトリ

誰でも参加できます!!

★ チャレンジカードご提出の方から、上位**各賞** に加え、抽選で **記念品** を プレゼント！

★ チャレンジカードの記入方法は、**なか面** をご覧ください。

※ チャレンジが終わったら、カード欄をキリトリ線で切り取り記録面を内側にしてのり付けし、ポストに投函してください。（切手は不要です。）

お問い合わせ先

ひろしま食育・健康づくり実行委員会事務局
〒730-8511
広島県中区基町10-52 健康づくり推進課内
電話 ：082-513-3076
メール：fukensui@pref.hiroshima.lg.jp

野菜を食べよう
ベジフルチャレンジ 2023

ひろしま地産地消ファングラブ
キャラクター
「ひろしまさんちょくん」

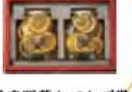
野菜を食べて応募しよう！
美味しい景品当たります。

野菜摂取量上位の方より

写真はイメージです

野菜たべたて賞
（広島牛霜降りバラカルビと県産野菜のセット）
20名様

県産野菜摂取量上位の方より



県産野菜たべたて賞
（瀬戸田レモンセット）
20名様

応募された方全員より

抽選でチャレンジ賞
（何が当たるかお楽しみ）
30名様

※ 野菜たべたて賞・県産野菜たべたて賞について、同点多数の場合は抽選を行います。

キャンペーン実施期間 令和5年 6月 1日～8月31日
応募締切 令和5年 9月30日

比治山大学 おすすめレシピ

15分 安芸津じゃがいものポタージュ（２人分）

材料	
じゃがいも	150g
玉ねぎ	50g
にんじん	5g
有塩バター	10g
牛乳	200ml
固形コンソメ	1個
水	100ml
塩・こしょう	少々
パセリ	適量

つくり方

(1) さいの目切りしたじゃがいもを軟らかくなるまでゆでる。
(2) 薄切りした玉ねぎをバターで透明になるまで弱火で炒める。
(3) 野菜チップス用のじゃがいもとにんじんは薄切りにして、素揚げする。
(4) 厚手鍋に、(1)・(2)と水を加え、軟らかくなるまで煮る。
(5) 熱いうちにつぶし、牛乳、固形コンソメを加え、塩・こしょうで調味する。
(6) 器に盛り、刻みパセリ、素揚げしたじゃがいもとにんじんを浮かべる。

広島女学院大学 おすすめレシピ

15分 小松菜のカプレーゼ風（２人分）

材料	
小松菜	1/3わ
モッツァレラチーズ	60g
ミニトマト	小5個
にんじん	20g
砂糖	少々(2g)
塩	少々(0.4g)
オリーブ油	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2弱
酢	小さじ1/2弱

つくり方

(1) 小松菜は2cmくらいの長さに切り、にんじんはせん切りにしておく。ミニトマトは1/4カットにする。
(2) 小松菜とにんじんをサッと塩茹でして、水を絞っておく。
(3) モッツァレラチーズは、カットしたミニトマトと同じ大きさに切っておく。
(4) (2)と(3)を一緒に器に盛り、調味料で和えてできあがり。

広島県の地産地消マーク

広島県地産地消シンボルマーク

ひろしまそだち（広島市）

広島県産応援登録制度

『安心!広島ブランド』

『安心!広島ブランド』

エコファーマーマーク

他にはどんなマークがあるのかな？？お店で探してみてね。

色んな地産地消マークがあるよ。
マークを目印に買い物してね。

広島修道大学 おすすめレシピ

20分 小松菜の塩焼きそば（１人分）

材料	
小松菜	50g
中華麺	1玉(120g)
にんじん	20g
豚肉	40g
水	30cc
★鶏ガラスープの素	小さじ1(3g)
★あらびき黒こしょう	少々
★塩	少々
★ごま油	2g
サラダ油	適量

つくり方

(1) 小松菜とにんじんは、4cmくらいの長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
(2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
(3) だいたい火が通ったら小松菜を入れ炒め合わせ、中華麺と水を入れて蓋をする。
(4) 3分程蒸し焼きにして麺がほぐれてきたら、★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
(5) 調味料が均一に混ざれば、皿に盛りつけ完成。

チャレンジカードの記入方法

野菜料理は「４皿」だから、4画目までなぞってね。 ➡ ４ポイント獲得
広島県産野菜を使っているのは「２皿」だから２画目までなぞってね。 ➡ ２ポイント獲得

野菜を買うなら県産を！！　野菜を食べて応募してくださいね！！
応募された方全員にプレゼントがあたるチャンスがあります！！

★ チャレンジが終わったら、カード欄を切り取り記録面を内側にしてのり付けし、ポストに投函してください。（切手は不要です。）

のりしろ

キリトリ

14日間 連続チャレンジ！

1日目（ / ）	2日目（ / ）	3日目（ / ）	4日目（ / ）	5日目（ / ）	6日目（ / ）	7日目（ / ）
正 広	正 広	正 広	正 広	正 広	正 広	正 広
8日目（ / ）	**9日目（ / ）**	**10日目（ / ）**	**11日目（ / ）**	**12日目（ / ）**	**13日目（ / ）**	**14日目（ / ）**
正 広	正 広	正 広	正 広	正 広	正 広	正 広

ゴール

★ 応募される方は、漏れなくご記入ください。

氏　名	年　代　　歳 代
電話番号	
住　所　〒	

のりしろ