



【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	北区
取組の名称	東京北区マイベジプロジェクト
実施時期	令和2年度より事業開始
取組内容	<p>北区では、健康づくり計画である北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画において、「みんな元気！いきいき北区」を目標に、健康寿命の延伸に努めています。その一環として、区民の野菜摂取量向上のための普及啓発事業「東京北区マイベジプロジェクト」を、令和2年度より開始しました。「マイベジ」とは、「毎食」「My（自分）」と「Vegetable（野菜）」を組み合わせた造語です。「毎食、自分らしく、野菜をプラス！」をキャッチフレーズに、一人ひとりがライフスタイルにあわせて毎食積極的に野菜を摂取し、食事の栄養バランスをととのえるためのヒントとなる情報を発信して、区民の野菜摂取を応援します。区民の健康づくりに関する包括連携協定を締結している味の素株式会社の「ラブベジ®」プロジェクトとコラボレートし、1日350gの野菜摂取を目指して、幅広い世代に向けた普及啓発を行います。本プロジェクトは、北区基本計画2020に基づく計画事業として、今後も継続して推進します。</p> <p>■東京北区マイベジプロジェクト×味の素（株）「ラブベジ®」プロジェクト メニューブックを作成しました。</p> <p>北区健康推進課の管理栄養士を中心としたチーム考案の野菜メニューや、ライフスタイルに合わせた野菜のとり方をご紹介します。掲載メニューは、味の素（株）の身近な調味料を活用し、簡単においしく作れるよう工夫しました。</p> <p>メニューブックは、区役所や区内施設で配布しているほか、北区ホームページでご覧いただけます。</p> <p>○北区ホームページマイベジ特集 <a href="https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/myvege.html">https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/myvege.html</a></p> <p>また、野菜メニューの詳細は、味の素（株）ホームページにも掲載しています。</p> <p>○味の素 Park 特集ページ <a href="https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/health/lovevege/tokyo/">https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/health/lovevege/tokyo/</a></p>



## 【様式 2】

○メニューブックの完成を記念して、  
10月7日(水)、赤羽会館にて、北区・  
味の素(株)共同プレス発表会を行いました。



左：花川與惣太北区長、右：寺本博之味の素(株)東京支社長

○メニューブックの中で、特におすすめしたいメニューのレシピ紹介動画を作成しました。YouTube 北区公式チャンネルで公開しています。

①たまごとほうれん草のコーンクリームスープ

<https://www.youtube.com/watch?v=ANn3uePXw7A>

②水菜のフリフリサラダ

<https://www.youtube.com/watch?v=wz8A1ykaIoo>

③チキンと野菜のラタトゥイユ

<https://www.youtube.com/watch?v=fHY0JE8Bfzc>

■北区役所内の食堂にてマイベジ考案メニューを提供しました。

北区役所第一庁舎地下の食堂「北区みんなのさくらキッチン」にて、マイベジプロジェクト考案の野菜メニューを組み合わせた野菜たっぷりマイベジランチを、2週にわたって提供しました。(協賛：味の素株式会社)

○開催期間・メニュー

【第1週】11月24日(火)～11月27日(金)

鍋キューブ®でアクアパッツァ、カラフルピクルス

【第2週】11月30日(月)～12月4日(金)

チキンと野菜のラタトゥイユ、ブロッコリーとトマトのねぎダレ和え



鍋キューブ®でアクアパッツァ  
カラフルピクルス



チキンと野菜のラタトゥイユ  
ブロッコリーとトマトのねぎダレ和え

■マイベジの取組みを北区広報紙「北区ニュース」に掲載しました。

マイベジプロジェクトの取組みを、北区ニュース11月20号において、3面にわたって紹介し、広く区民へ周知しました。

○北区ニュースバックナンバー

<http://www.city.kita.tokyo.jp/koho/kuse/koho/news/documents/021120.pdf>



【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	目黒区立宮前小学校
取組の名称	総合的な学習3年生「農家の仕事」③
実施時期	10月28日5校時
取組内容	<p>都立園芸高等学校の園芸科3年生（選抜）と、3年生が体育館でリモート授業を行いました。</p> <p>園芸高等学校とは、4年前から給食の食材を提供してもらい地産地消を進めているところです。</p> <p>昨年度から、本校で自家採種した江戸東京野菜大蔵大根の種を育ててもらい、育った大根を給食の食材として提供をしています。</p> <p>そこで、今年3年生は種まで育てたものを園芸高等学校で育ててもらっていることや、本校の学年でも青首大根や江戸東京野菜大蔵大根を育てていることから、栽培の工夫や大切な事などをリモートで、園芸を専門とする高校生のアドバイスを伺い、自分たちの今後の活動を深めていく学習内容を行いました。</p> <p>事前に質問を高校生に投げかけておき、園芸高等学校の紹介、宮前小学校の紹介、質問に答えてもらうという流れで30分間行いました。</p> <p>野菜などの生長に必要なことを具体的に教えてもらうことですぐに裏庭で雑草ぬきなどを始める児童がいたり、行動に移そうとする気持ちが芽生えていました。事後は、感想文を書き渡しました。</p>
	 

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	武蔵野市
取組の名称	ホームページ「食を育む。むさしの」における食育情報の発信
実施時期	令和2年12月15日公開
取組内容	<p>「第1回むさしの食育フェスタ」をはじめとした、食に関する各種イベントが新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となり、『武蔵野の「食」と市民をつなぐ』機会が減少したため、食育のホームページを刷新し、特設ページ「食を育む。むさしの」を開設（12月15日（火）～）した。各分野の取組みの詳細は市ホームページで紹介している。今後もこのホームページを活用し、継続して情報発信を行う。</p> <p>「食を育む。むさしの」について</p> <p>【内容】</p> <p>(1) “育み” その1…「学校給食ができるまで」 学校給食調理場における調理風景の動画を16本作成し、YouTube に掲載。</p> <p>(2) “育み” その2…「市内農業」 市内農産物と生産者の畑を写真とともに紹介。Google マップで直売所案内。</p> <p>(3) “育み” その3…「友好都市の食」 各地の特色ある特産品や、食文化などを写真とともに紹介。</p> <p>(4) “育み” その4…「食に関するいろいろな取り組み」 子どもの食、高齢者の食、食事相談、料理講座、食の安全、食品ロス、クックパッドなどの食育事業を紹介。</p> <p>「食を育む。むさしの」トップ  学校給食の動画（例）  「食を育む。むさしの」 二次元バーコード </p> <p>⑥ 炒める 炒める～腰を入れて！混ぜて混ぜて！</p> <p>【URL】 <a href="http://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html">http://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html</a></p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	小金井市（ごみ対策課）
取組の名称	1 生ごみリサイクル堆肥を使用した野菜の収穫体験事業 2 ごみを出さないエコクッキング動画の公開
実施時期	1 令和2年7月8日、13日、11月24日、12月1日 2 令和3年1月（予定）
取組内容	<p>市立小中学校、市立保育園、一般家庭から出た生ごみを生ごみ処理機で乾燥させたものを原料として、堆肥化しました。製造した堆肥（食品リサイクル堆肥）を活用し、東京学芸大学の畑で野菜を育て、その野菜の収穫体験や調理くずを出さない料理教室を実施することで、資源の循環を市民に感じてもらう取組みを行いました。</p> <p>1 収穫体験事業</p> <p>①7月8日（水）、13日（月） 市民46名参加（親子での参加多数）。食品リサイクル堆肥を使い、東京学芸大学の圃場で育てたじゃがいも（メイクイーン、とうや、ベニアカリ、キタアカリ）の収穫を行いました。</p> <p>②11月24日（火）、12月1日（火） 市民17名参加。生ごみ乾燥物回収に協力いただいている世帯の方を対象に、食品リサイクル堆肥を使い、東京学芸大学の圃場で育てた野菜（大根、さつまいも、ブロッコリー、カブの中から3～4種類）の収穫を行いました。</p> <p>日頃、家庭から排出される生ごみと収穫した野菜のつながりを学んでいただき、資源循環の取組みへの理解がより深まりました。また、希望者には食品リサイクル堆肥を配布し、家庭でも資源循環を実践してもらうきっかけを作ることができました。</p> <p>2 ごみを出さないエコクッキング動画の公開 毎年循環型社会体験（エコベジタブル）教室として、土づくりから野菜の収穫、ごみを出さない料理教室を行うことにより、一連の資源循環を体験してもらう事業を行っていますが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑みて、今年度は中止としたため、ごみを出さないエコクッキングの動画を小金井市公式 YouTube で公開します。</p> <p>普段捨ててしまう野菜の皮や葉を使った料理方法と栄養等に関する講座の動画を公開することにより、ごみの減量と資源循環を学んでもらう機会としています。</p>