

【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(通称：マイベジ)
実施時期	通年。令和2年度より事業開始。
取組内容	<p>区民の野菜摂取を応援するため、「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」をテーマに、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®」プロジェクトと連携し、幅広い世代に向けた普及啓発を行いました。なお、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。 「ラブベジ®」は味の素株の登録商標です。</p> <p>■北区ホームページ マイベジ特集 https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/myvege.html</p> <p>■味の素(株)ホームページ「AJINOMOTO PARK」特集 https://park.ajinomoto.co.jp/special/lovevege-area/kanto/#corner248212</p> <p>1 北区「マイベジ」×味の素(株)「ラブベジ®」レシピブック vol. 3、マイベジロゴの作成 健康推進課の管理栄養士を中心としたチームが考案した、野菜がしっかりとれるメニューや野菜をおいしく使い切るためのポイントを掲載しました。また、マイベジのロゴを作成しました。</p>  <p>2 広報紙「北区ニュース」8月10日号表紙での周知 https://www.city.kita.tokyo.jp/koho/kuse/koho/news/documents/040810.pdf</p> <p>3 レシピ動画の作成 レシピブックの中で、特におすすめしたいメニューのレシピ動画を作成し、YouTube 北区公式チャンネルで公開しています。</p> <p>(1) フライパン1つで! 「キャベツとミニトマトのガーリックパスタ」 https://www.youtube.com/watch?v=... (後日 URL 追記)</p> <p>(2) お弁当にもおすすめ! 「かぼちゃのキッシュ風」 https://www.youtube.com/watch?v=... (後日 URL 追記)</p> <p>(3) 家庭で手軽に韓国風! 「小松菜とさば缶のチゲ」 https://www.youtube.com/watch?v=... (後日 URL 追記)</p> <p>4 区役所食堂「北区みんなのさくらキッチン」におけるマイベジランチ提供 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させたマイベジランチを、職員の健康診断時期に合わせ提供しました。(協賛：味の素株式会社)</p> <p>(1) 第1週：10月3日(月)～10月7日(金) キャベツバーグ、かぼちゃと豆のホットサラダ</p> <p>(2) 第2週：10月11日(火)～10月14日(金) かぼちゃのキッシュ風、キャベツときゅうりの青じそ和え、小松菜のふりかけ</p>  <p>キャベツバーグ かぼちゃと豆のホットサラダ (白飯・味噌汁付き)</p>  <p>かぼちゃのキッシュ風、小松菜のふりかけ キャベツときゅうりの青じそ和え (白飯・味噌汁付き)</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	東村山市
取組の名称	レシピ動画の配信～「しっかり朝食 たっぷり野菜」普及キャンペーン～
実施時期	11月から
取組内容	<p>多くの市民が朝食・野菜摂取の大切さに気づき、実行に移せるよう、9月を「しっかり朝食たっぷり野菜」月間として、市立保育園・小中学校と共同で取り組んでいます。</p> <p>今年度は、忙しい朝にも手軽に栄養バランスのよい食事がとれるようにと考案した「だいじょうぶだあ汁」を共通献立として、各給食施設での提供と、レシピ動画の配信を行いました。</p> <p>https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/smph/kenko/oshirase/yobomeshi.html</p> <p>※だいじょうぶだあ汁とは だ（大根）・い（いも）・じょう（しょうが）・ぶ（豚肉）・だ（大豆製品）を使用した具だくさんみそ汁です。小麦栽培が盛んだった東村山市の郷土料理であるすいとんをイメージした芋だんご入りです。</p>

