

【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	北海道札幌市
取組市町村名 取組団体・企業名	札幌市中央区（札幌市中央保健センター）、中央区食生活改善推進員、北星学園 女子中学高等学校、乳業メーカー
取組の名称	日めくり式アイデア集「まいにち 牛乳」の作成と活用
実施時期	令和４年８月～
取組内容	「毎日の生活に牛乳を取り入れる」をテーマとし、関係団体、食育連携 協定校と連携してアイデアを集めて日めくり式アイデア集を作成しまし た。今回で５作目となる日めくり式アイデア集ですが、コロナ禍で人が 集えない中、食育関係団体やクリニック、連合町内会等を通じて多くの方 にお届けしているところです。

HP

まいにち牛乳



日めくりシリーズの第5弾！

骨の健康のためにカルシウム摂取は重要で、骨の成長期である子どもの頃から丈夫な骨を作って、骨量が最も高まる20歳頃までに、骨量を高めることが大切です。中学校までは学校給食で牛乳が提供されますが、高校生以上の若い世代の皆さんは、毎日意識して牛乳をとっていますか？ また、乳製品由来のカルシウムが多いほど、脂質中や総糖質の発症リスクが低下することが知られています。高齢者においては、牛乳やヨーグルトを積極的にとることで、サルコペニアのリスク低減の可能性があります。

牛乳摂取のアイデアは、北星学園女子中学高等学校の高校生と食育ボランティア「食生活改善推進員（食改さん）」、乳業メーカー、そして、保健センターの管理栄養士が考えました。イラストは、健康・子ども課の職員が描いたものです。

日めくりカレンダー式になっていますので、毎日繰り返し使っていただけます。

中央区役所板行舎1階、2階（広聴係）、中央区役所板行舎5階保健センター（3番窓口）にて配布しております。

<ダウンロード版>

PDF まいにち牛乳（牛乳摂取アイデア集）：おもて面（PDF：990KB）

PDF まいにち牛乳（牛乳摂取アイデア集）：うら面（PDF：990KB）




ふ ろ あが
風呂上りに、牛乳！
お う どう
王道です
10

まいにち牛乳

いつものカレーに
 牛乳プラスで
 カルシウムアップ

アイデア集は中央区役所のホームページからダウンロードできます。
<https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/mainitigvunyu.html>

【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	札幌市
取組市町村名 取組団体・企業名	札幌市北区
取組の名称	動画版「朝食習慣をつけよう これならできる！朝ごはんレシピ集」の制作
実施時期	令和4年6月～
取組内容	札幌市北区制 50 周年記念として、北区内の学生との協働により動画版「朝ごはんレシピ集」を企画作成しました。令和5年1月札幌市北区ホームページで公開します。 対象者：主に若い世代 内 容：朝食欠食率が他の世代よりも高い若い世代を主なターゲットとし、朝ごはん摂取を啓発する動画を5本制作しました。 制作にあたっては、若い世代が親しみやすく活用しやすい動画となるよう、協力いただいた学生との検討会を3回開催し、若い世代の意見を取り入れました。 今後は、制作した動画の周知方法等について、学生と検討する予定です。 協 力：札幌市北区内大学のよさこいサークル、札幌市北区内の学生ボランティア団体、札幌市食育学生ボランティア WEB サイト： http://www.city.sapporo.jp/kitaku/tetsuzuki/oriori/shokuiku/2022dougabanasagohanrecipi.html   

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	北海道
政令指定都市名	札幌市
取組市町村名	札幌市南区
取組団体・企業名	
取組の名称	「食べよう！つながろう！ふるさと南区のオリジナル健康料理レシピ」事業
実施時期	令和4年6月10日（レクチャー）、7月8日（中間プレゼンテーション）、7月21日（試食会）、7月22日（最終プレゼンテーション）9月29日～10月5日（人気投票）
取組内容	健康さっぽろ21（第二次）及び札幌市食育推進計画では、健康寿命の延伸を目的とし、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の低下」「低栄養の高齢者の減少」を指標としてあげています。子どもから高齢者まで全ての年代の方が食と栄養に興味を持っていただくきっかけづくりとして、シンボリックな健康料理をつくり、広げていくことが効果的と考え、札幌市立大学デザイン学部の学生と協働でレシピを作成しました。 【内容】 薄味で野菜たっぷり、その1品で栄養バランスが整う料理、どこにでもある食材で短時間で誰もが作れるもの、施設や地域で大量調理が簡単にできるもの、南区産の野菜や果物などを使用したものをイメージし、レシピを作成しました。レシピ考案に際し、区管理栄養士が学生に札幌市の食育の取組についてレクチャーを実施し、若い学生の多くのアイデアがプレゼンテーションされました。関係職員での試食会を経て、その中から2品を選び、南区役所食堂で区民の人気投票を実施し、「南区鮮やカレーシチュー」に決定しました。決定したレシピの配布チラシも学生がデザインし、南区内のすべての保育園、幼稚園、小学校、中学校、高齢者の福祉施設、町内会などへチラシを送付し、周知をはかっています。  レクチャーの様子  プレゼンテーションの様子 チラシ（表面） 