

令和6年度 食育推進事業の取り組み (健康増進課分)

報告する事業・取り組み

- ・ “ベジプラ！楽うまレシピ”普及啓発事業
- ・ 若い世代への食育実践事業
- ・ はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業
- ・ はこだて市民健幸大学「みんなde健幸レク」
- ・ 今後の予定（糖尿病対策推進事業 他）

“ベジプラ！楽うまレシピ”普及啓発事業

「ベジプラ！楽うまレシピ」とは？

おいしくて簡単にできる，野菜をメインに使ったメニュー

ベジプラ = ベジタブルプラス

= 野菜摂取量の増加に向けた取り組み

レシピ数 79（R6.8月現在）

- ・令和3年度から，市民考察レシピ・はこだて健幸応援店開発レシピをはこだて健康ナビ（ホームページ）に掲載
- ・参集したレシピを，様々な機会を利用して周知し，家庭での実践に繋げる
- ・学校や認定こども園等の給食での活用を通して，市民の野菜摂取拡大を図る

【令和6年度の実施内容】

コンテスト

レシピを市民から募集，優秀作品については，はこだて市民健幸大学（はこだて健康ナビ）に掲載するとともに，各事業で活用

“ベジプラ！楽うまレシピ”活用事例紹介

施設等で“ベジプラ！楽うまレシピ”を給食等での利用状況の事例報告を依頼，事例は，はこだて市民健幸大学ホームページ（はこだて健康ナビ）に掲載し紹介

デモンストレーション，試食体験

はこだて市民健幸大学での大型イベント（10月），スーパーマーケット等の商業施設等で実施

各事業における普及啓発

健康教育（市役所出前講座）や健康相談等で活用

“ベジプラ！ 楽うまレシビ”コンテストについて

募集期間：令和6年4月15日～6月30日 応募数：46点

一次審査：令和6年7月 1日 市健康増進課管理栄養士による書類審査

試食審査：令和6年8月21日 審査員による試食審査，入賞作品（8点）の決定

⇒ 一次審査通過作品（12点）をはこだて健康ナビに掲載

＜試食審査会の様子＞



＜審査員＞

函館市食育計画策定推進委員会

：池田委員長，木幡副委員長，梅田委員，澤口委員

はこだて市民健幸大学実行委員会

：山岸委員（北ガス），新野委員（味の素）

はこだて健幸応援店：木村総料理長（函館国際ホテル）

＜調理説明・試食準備＞

はこだて健幸応援店

：尾山氏（尾木カリー）木村氏（函館国際ホテル），

喜久川氏（函館恵愛会グリーンリーフ）

＜調理補助＞

函館市食生活改善協議会



“ベジプラ！楽うまレシピ”普及啓発事業 関係各所や事業での啓発

【食育月間での取り組み】

小・中学校保護者への一斉メール

小学校長会および中学校長会からの委員に依頼，ご協力をいただいたものです。

(メールの内容)

- ・ 6月が食育月間であること
- ・ 全小中学校の給食に「ベジプラ！楽うまレシピ」を活用していただいたこと
- ・ 家庭での活用ができるようリンク先の案内

学校給食での提供

公立小中学校全校で，給食の一品として活用

【今後の予定】

グリーン大収穫祭

日 程 10月27日(日)

場 所 JA函館市亀田本店

内 容 野菜販売に合わせ，レシピ配布
(300部予定)



※チラシは昨年のものです

このほか，食育月間パネル展，市民健康教室，健康教育（市役所出前講座）などで配布

はこだて市民健康大学「ウェルネススタジアム」

日 程 10月19日(土)，20日(日)

場 所 函館アリーナ

内 容 受賞レシピの試食配布

レシピ配布（既存レシピ，コンテスト一次審査通過レシピをまとめたレシピ集）

受賞レシピの試食配布は，令和7年3月に市内スーパーマーケットでも実施予定

学校や認定こども園等の給食での活用 “ベジプラ！ 楽うまレシピ”事例紹介（団体編）

学校給食での活用

〈特別編〉カレージャーマンポテト

考案者名：印度カレー小いけ本店

6月の「食育月間」にちなみ、函館市立亀田中学校では、1年3組（31人）を対象に、学校栄養教諭と健康増進課管理栄養士から「“ベジプラ！ 楽うまレシピ”とは何か」、「野菜はどれくらい摂ればいいのか」などの説明後、生徒の皆さんに、印度カレー小いけ本店考案「カレージャーマンポテト」を取り入れた給食を味わってもらいました。給食の様子については北海道新聞・函館新聞に掲載されたほか、令和6年6月29日（土）の「函館市民ニュース」（STVテレビ）で放映予定です。



認定こども園，病院給食での活用

鶏むね肉と野菜の甘酢炒め

考案者名：函館山展望台レストラン ジェノバ

レシピ完成写真



活用団体

認定こども園 函館市つつじ保育園

活用概要

2024年6月26の昼食
提供食数 31人

コメント

まず、甘酢炒めがこんなにシンプルにできる？と目にとまったレシピです。保育園給食用には、食材や味付けをかなりアレンジさせていただきましたが、園児が苦手な「甘酢炒め」というコンセプトをいただきチャレンジしてみました。

果物の酸味は慣れているのに料理の酸味を嫌がる子どもたちですが、3歳以上児は「思ったより酸っぱくない！」「鶏肉おいしい！」と意外にも好評でした。3歳未満児は初めての料理を警戒しますので残食があったのですが、酸味トレーニングメニューとして今後も採用したいレシピとなりました。

若い世代への食育実践事業（料理教室）

目 的

令和2年度に策定した「第3次函館市食育推進計画」の基本方針のひとつである「若い世代への食育推進」に向けて、子どもの食事内容を改善することで家族全体の食生活改善に繋げるために料理教室を開催し、日常生活での実践に繋げ、食や健康への意識を高めることを目的とする。

「親子料理教室

～映画『おいしい給食』コラボ企画 元気なからだを作る給食をつくってみよう～

対 象 市内在住の小学5・6年生の子どもとその保護者

日 程 令和6年5月25日（土）10:00～

場 所 総合保健センター2階 調理実習室および第一健康指導室

内容

(1) 調理実習

- ・ 講師 パノラマビューレストラングランポルト函館（株）太陽グループ
主任 米澤 優季 氏
- ・ 講師補助および参加者補助等 ヘルスメイト（食生活改善推進員）
- ・ 実習メニュー 映画に登場する給食メニュー
いかめし、豚汁、ザンギ、フルーツみつ豆、牛乳

(2) 講話

- ・ 講師 保健福祉部健康増進課 技師（管理栄養士） 高橋 朱音
- ・ テーマ 元気なからだをつくる食事について

実施体制 共催 函館市、株式会社 太陽グループ

後援 「はこだて市民健幸大学」実行委員会

協力 函館市農水産物ブランド推進協議会、
函館市水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会

参加人数：16名
（親子8組）



食育月間パネル展

日 程 令和6年6月7日（金）～17日（月）

会 場 函館市中央図書館

実施内容

【回廊展示】

- ・食育に関するパネルの展示
- ・「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」参加募集、前回コンテストの様子やレシピの展示、配布
- ・野菜料理や減塩に関するフードモデルの展示
- ・リーフレット、レシピ、事業周知チラシの配布

【絵本展示】

- ・中央図書館司書が選書した食育に関する絵本の展示

<回廊展示>



Hakobitユーザーを
対象にした「食生活
（塩分摂取）に関す
るアンケート」の結果も
展示しました。

来場者数（Hakobitポイント付与数）
：294名

【今回のアンケートでわかったこと】

- * 塩分を多く含む食べ物では、みそ汁やスープを食べる頻度に注意
- * 食べかたでは、麺類の汁を飲むかがポイント 食べすぎにも注意
- * 男性の方が塩分を多く摂る傾向があったが、男女問わず油断は禁物

入場
無料

食育月間 パネル展 in 図書館
 ～みんなに知ってほしい食生活のこと～

令和6年（2024年）
6月7日（金）～17日（月）
開館時間中に実施。12日（水）は休館です。
 最終日は16:00までの展示となります。

回廊展示 視聴覚ホールとなり

- ◇ 食育に関する啓発パネルやフードモデルの展示
- ◇ 「食生活に関するアンケート結果の展示
- ◇ 「ベジプラ！楽うまレシピ」コンテストについて
 - ・令和6年度 コンテスト参加募集
 - ・前回コンテストの様子
 - ・受賞作品および「健康応援店業レシピ」の紹介

絵本展示 児童カウンター
 食育月間（6月）に合わせ、
 中央図書館選書による、食育に関する絵本の展示

会 場：函館市中央図書館（五稜郭町26-1）
 お問い合わせ：函館市保健福祉部健康増進課
 TEL 32-1515

パネル展を見て、HakobitのポイントをGetしよう！
 150ポイントGetできます。（開催期間中1回限り）

主催：図書館 協力：函館市中央図書館



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業

登録必須要件：店内禁煙，市からの健康情報の発信（媒体の掲示）⇒登録要件を満たすと一つ星登録

二つ星登録：ヘルスオーダー支援 三つ星登録：ヘルスサポートメニューの提供

<店舗での開発・提供を推進>

はこスマセット

（はこスマ＝はこだてスマートバランス）

- ・主食・主菜・副菜が揃っている
- ・減塩など健康に配慮したポイントがある



ベジプラ！楽うまレシピ

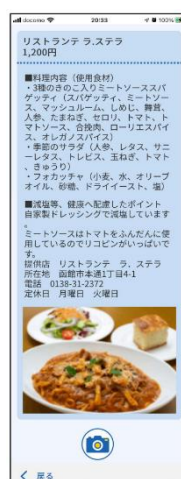
（ベジプラ＝ベジタブルプラス）

- ・野菜をメインに使った簡単に作れる料理



<はこスマセット活用・連携>

はこだて健幸アプリ「Hakobit」のポイント付与
提供店で「はこスマセット」を注文して食べ、
お店でQRコードを読み込むと、150ポイントゲット！



現在店舗数：113店舗

その内、はこスマセット提供店舗：40店舗

はこだて健幸 FOODWEEK

期間中は、Hakobitの
通常ポイントが倍に
※健康増進普及月間、
食生活改善普及運動月
間での取り組み



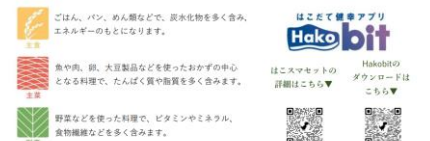
はこスマセットで バランスよく

はこだて健幸 FOOD WEEK

ー 9月1日～9月30日はHakobitポイントが2倍！ー

“はこスマセット”「はこだてスマートバランスセット」の略
主食・主菜・副菜がそろっており、何らか健康に配慮されたメニューです。
“はこスマセット”を食べると、
はこだて健幸アプリHakobit（ハコビット）のポイントを獲得できます。
貯めたポイントでいろいろな特典に応募できます！

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、
毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



【9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です】南館市保健福祉部健康増進課

はこだて市民健幸大学 みんなde健幸レク

【垣ノ島遺跡開催】

趣旨 「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」の普及啓発およびユーザーの満足度向上および健康づくりの場を拡大するため、南茅部の世界遺産をめぐる「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」スタンプラリーコースを楽しんでもらうレクリエーションイベントを開催し、市民の更なる健康意識の醸成、健康寿命の延伸を図る。

対 象：小学生以上の市民

内 容：○垣ノ島遺跡スタッフによる解説を受けながらウォーキング

○2024モルック世界大会in函館プレイイベント「モルック体験会」

○はこだて健幸応援店「特製はこスマ弁当」の試食～栄養士によるミニ講話 ほか

⇒ 悪天候のため、内容を変更

○栄養バランスのミニアドバイス

○はこだて健幸応援店特製「はこスマ弁当」持ち帰り（レストランナナパパ）

○資料配付

〈栄養バランスのミニアドバイス資料〉

〈はこだて健幸応援店（レストランナナパパ）のお弁当〉
主食・主菜・副菜のバランスに配慮していただくよう依頼
→バランスの良い食事の実践につなげる



参加者数：36人

（大人29人、子ども7人）

※9月に四季の杜公園で2回目を予定

今後の予定

糖尿病対策推進事業 食育関係事業

○フードモデルであなたの食事をチェック＆“ベジプラ！楽うまレシビ”試食体験

日 程 10月19日（土），20日（日） はこだて市民健幸大学「ウェルネススタジアム」内

内 容 フードモデルを使用した食事チェック，個別栄養相談

※ 函館市食育計画策定推進委員会と連携して実施

○はこだて糖尿病デー（函館中央病院との共催）

日 程 11月16日（土）

内 容 血糖値測定体験，イベント（食育イベントまたはジャイロキネシス）

※ 食育イベントでは，果物を使ったおやつの調理実習を実施



はこだて市民健幸大学「みんなde健幸づくり」 みんなde健幸ウォーキング

日 程 10月19日（土） はこだて市民健幸大学「ウェルネススタジアム」内

内 容 運動の講話と実践（ウォーミングアップ，筋トレ，有酸素運動，ウォーキング）

食事の講話とはこだて健幸応援店弁当の試食（持ち帰り）