

市内4大学と松戸市が協同で 食育リーフレットを作成しました！

若い世代の食習慣の改善を図ることを目的として、健康的な食習慣に関するリーフレットを市内4大学（千葉大学・流通経済大学・聖徳大学・日本大学松戸歯学部）の学生23人と市が協同で作成いたしました。また、市と連携協定（※）を締結している大塚製薬株式会社には、リーフレット作成時のグループワークに参加いただきました。

※松戸市と大塚製薬株式会社は、平成30年3月26日「松戸市民の健康づくりに関する連携協定」を締結

●目的 未就学児から小学生までの保護者を対象に、子どもの野菜摂取の増加と地産地消の推奨を図る。

●テーマ 「野菜でつくる元気なカラダ」

●内容 ・野菜を食べるメリット
・苦手な野菜をおいしくいただく工夫やレシピの紹介
・千葉の野菜販売所紹介 など

●配布先 市内の保育所（園）、幼稚園、小学校、公共施設、
千葉大学園芸学部、流通経済大学、聖徳大学、日本大学松戸歯学部

●配布数 30,000部 ●費用 無料

●協力機関 千葉大学園芸学部、流通経済大学、聖徳大学、日本大学松戸歯学部、
大塚製薬株式会社

●学生からのコメント

- ・地元の野菜や子どもと一緒に作れる簡単なレシピを紹介することで、子どもが野菜や調理に興味を持つきっかけとなるよう工夫した。
- ・一見してわかるよう、イラストを大きく、また短文にした。



【本件に関する問い合わせ先】

〒271-0073 千葉県松戸市小根本7番地の8京葉ガスF松戸第2ビル6階
松戸市健康医療部健康政策課

☎047-704-0055 FAX047-704-0251

✉ mckensei@city.matsudo.chiba.jp

Point 1
かぜに負け
ない体にな
る

Point 2
うんちが
すっきり
でる

野菜でつくる 元気なカラダ

Point 3
太りにくく
なる

Point 4
丈夫な歯
になる

こんな理由があります

1. ビタミンとミネラルは免疫力を高め、ウイルスや細菌と戦う力を強くします。
2. 食物繊維が腸の中の細菌のバランスを整え、腸の働きをよくします。
3. 食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにする効果があり、肥満を予防します。
4. タンパク質、カルシウム、ビタミンは丈夫な歯の形成を促進します。

野菜を食べないのはうちの子だけ？

ほうれん草のソテーは見た目を嫌がって食べてくれなかったな…。



苦い、からいって理由でみんなぼくたちを食べてくれないんだ。

少し工夫したら食べてくれたよ
 ・調理する前に一緒に食材に触れる
 ・型抜きで見た目を楽しくする



子どもが野菜を苦手を感じるのはなぜ？

子どもたちが野菜を苦手だと感じる理由は、**苦味、食感や舌触り、におい、見た目**などです。そのため、野菜をすりおろす・細かく刻む・油で揚げるなど、調理方法にひと手間加えることで、苦手意識を軽減することができます。



松戸市公式クックパッド
「まつどのキッチン」

子どもに人気の給食レシピも載ってるよ!!

子どもが好きな野菜5選

カルシウムで丈夫な歯に！

ブロッコリー



- 🥦 コーンとブロッコリーのスープ
- 🥦 お野菜しゅうまい

じゃがいも



- 🥔 フライパンでつくる簡単じゃがピザ
- 🥔 ポテトオムレツ

ビタミンいっぱい

トマト



- 🍅 トマトと卵のスープ
- 🍅 野菜たっぷりもちピザ

きゅうり



- 🥒 りんごときゅうりの簡単サラダ
- 🥒 きゅうりとひじきのマヨネーズ和え

さつまいも



- 🍠 じゃこと小松菜のさつまいもごはん
- 🍠 鬼まんじゅう

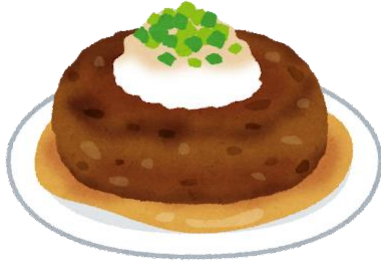
あれ、ぼくは？



野菜を使ったレシピ紹介



野菜と豆腐のハンバーグ



【材料（2人分）】

- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 4cm
- ・冷凍いんげん 5本（7cmくらい）
- ・豆腐 150g（水切りする）
- ・とりひき肉 150g
- ・塩、こしょう 少々

みじん切りにして
軽く炒めておく



冷凍保存もOK

- ① ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる
- ② 4等分にして、丸く形を整える
- ③ フライパンに並べフタをして、中火で3分、裏返して2分焼き、水大さじ2をまわし入れ、弱火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする
- ④ 好みの味付けをする（しょうゆ、和風ドレッシング、ポン酢などがオススメ）

甘さ控えめ蒸しパン



【材料（180mLのタッパー2個分）】

- ・さつまいも 50g
- ・砂糖 6g
- ・牛乳 75mL
- ・ホットケーキミックス 50g

食物繊維で
おながスッキリ！



レンジで簡単！

- ① さつまいもをサイコロ状に切り耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで1分間加熱する
- ② ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる
- ③ タッパーにクッキングシートをしき、②を流し入れる
- ④ ラップをかけ、電子レンジ500Wで1～2分間加熱する（熱が通ったか様子を見ながら電子レンジで追加で加熱する）



手軽に取り入れられる野菜を上手に活用しましょう



冷凍野菜

- ほうれん草
- いんげん
- ブロッコリー
- ミックスベジタブル

食事の時は野菜から食べると
肥満予防になるよ

缶詰

- トマト缶
- コーン缶



カット野菜

- 千切りキャベツ
- カットレタス
- 野菜炒めセット

飲み物

- 野菜ジュース
- スムージー



3



「野菜王国・千葉」～全国ランキング～



さつまいも、ねぎ、
にんじん、さといも、
とうもろこし、
しょうが、そらまめ



だいこん、さやいんげん、
かぶ、マッシュルーム、
しゅんぎく、みつば



キャベツ、えだまめ、
やまのいも

たんぱく質たっぷり



出典：千葉県ホームページ「ちばの農林水産物ランキング！（順位別）」

千葉の野菜はここで買えます

直売所

JAとうかつ中央ファーマーズ マーケット さいてつて



所在地：松戸市金ケ作96-1
営業時間：9時～17時（火曜定休）
令和6年5月より、10時～18時に変わります。

地場野菜や果実、花などの農産物に加え、
これらを原材料とした農産加工物を
販売しています。

直売所

まつど農産物直売所 まつぼっくり



所在地：松戸市新作382-2
営業時間：毎週火曜日 8時～12時
毎週土曜日 13時～16時

地元生産者が丹精込めて栽培した新鮮で
安全な農産物や加工食品を
販売しています。



スーパー

お近くのスーパーマーケットなどでも買えます⇒



松戸市食育シンボルキャラクターぱくちゃんのおしごと

SNSで食育に関するさまざま
な情報を発信しています。

Follow ME!!



X (旧Twitter)



Instagram



食育かるたで食に関する
知識や、地域の農産物を
紹介しています。

販売場所

松戸市役所 別館1階
行政資料センター

価格 680円

※市ホームページからダウンロードも可能



ひ
歴か種
史あぶ野
ありにの
り長
い

作成：聖徳大学・千葉大学園芸学部・日本大学松戸歯学部・流通経済大学の学生
（食育リーフレット作成メンバー）、松戸市健康政策課

協力企業：大塚製薬株式会社（松戸市と大塚製薬株式会社は、健康づくり等に関する連携協定を締結しています）

発行：令和6年3月 松戸市健康政策課
松戸市小根本7-8京葉ガスF松戸第2ビル6階 TEL047-704-0055



下のクイズの答え
市ホームページ

イラスト提供：農民イラスト



最後まで見てくれてありがとう。リーフレットのどこかにナスの花が1つ隠れているよ。
探してみてね。答えは市ホームページかX(旧Twitter)を見てね。ぱくちゃんより。