11月は千葉県の食育月間　毎月19日は食育の日

おいしくタベル たのしくマナブ Vol.12

千葉市 食育 情報誌

考えてみよう！

元気にすごすためには、どうしたらよいかな？
考えてみよう！

①げんきな朝かな？　朝7時 学校へ行く前の様子



②野菜を食べているかな？　昼12時 給食の時間の様子



③たのしいごはんかな？　夜6時 夕食の様子



千葉市に住んでいる大人や子どもの中には こんな人たちがいるよ！

- ●朝ごはんを毎日食べていない人がいるよ
- ●野菜を毎日食べていない人がいるよ
- ●ひとりで食事をしている人がいるよ

かいせつは次のページにあります。

千葉市食育おむすびプロジェクトとは？

企業(イオンリテール株式会社)・大学(千葉県立保健医療大学)・千葉市が力を合わせて、朝ごはんを食べること、野菜を食べること、家族や友達と一緒に食べることを推進するため、大学生が考えた「おむすびレシピ」の商品化を通じて取組みを広げるプロジェクトです。

プロジェクトについてはこちら

第4次千葉市食育推進計画

計画期間：令和6(2024)年～令和9(2027)年度

千葉市では「おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね」を合言葉に食育を推進しています。

もくじ

朝ごはんを食べること、野菜を食べること、家族や友達と一緒に食べることについて考えてみよう！ …… 1ページ
第2回千葉市食育おむすびプロジェクトの「おむすびセット」を作ってみよう！ …… 2ページ
千葉市の伝統野菜、「土気からし菜」を知ろう！ …… 3ページ
「食品ロス」ってなんだろう？「へらそうくんの朝ごはん大作戦」 …… 4ページ
お買い物で大切なことを学ぼう！～エシカル消費～ …… 5ページ
手洗い博士になろう！ / 野菜をおいしく食べよう！千葉市食育推進員おすすめ！かんたん野菜レシピ …… 6ページ

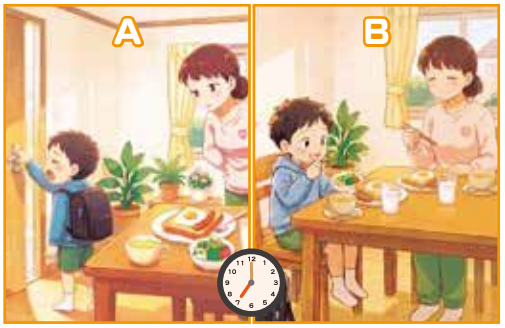
過去のバックナンバーはこちら

千葉市 CHIBA CITY

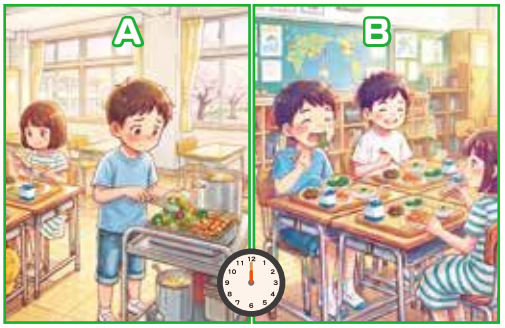
かいせつ

朝ごはんを食べること、野菜を食べること、家族や友達と一緒に食べることについて考えてみよう！

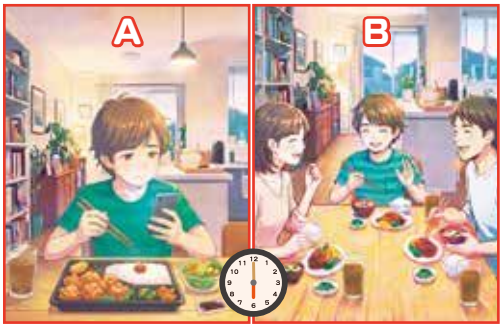
①げんきな朝かな？ 朝7時 学校へ行く前の様子



②野菜を食べているかな？ 昼12時 給食の時間の様子



③たのしいごはんかな？ 夜6時 夕食の様子



なぜ 朝ごはんが 大切なの？

朝ごはんは、ねている間にへったエネルギーをほきゅうする大切なごはんです。

朝ごはんを食べると…


集中力アップ


生活リズムがととのう


うんどうをがんばれる

元気な１日は 朝ごはんから スタート！

なぜ 野菜を食べるの？

野菜を食べると…


からだの調子を整える


ビタミンや無機質などで体を元気にする

※無機質はミネラルともいいます


きらいな野菜も、一口からチャレンジしてみよう！

みんなで食べるといいことは？

家ぞくや友だちといっしょに食べることを「共食（きょうしょく）」といいます。

共食をすると…


ごはんがおいしく感じる


マナーを身につけられる


ごはん・お肉やお魚・野菜などバランスよく食べられる


ごはんの時間は、できるだけ顔をみて楽しく食べよう！

どうしたら、毎日 元気にすごせるかな？ 自分の生活をふりかえってみよう！



大人の方へ

千葉市の主な食の課題に「朝食欠食」、「共食の機会の減少」、「野菜摂取量の不足」があります。特に20～30歳代の朝食欠食率は13.4%と、８人に１人は朝食を食べていません。また、朝食を１人で食べる子どもの割合は、小学３年生で3.3%です。野菜摂取量は目標の350g以上に対し、現状値は 278g と小鉢約１皿分が不足しています。健康的な食習慣のためには一人ひとりが意識して取り組むことが大切です。

市内小学校の給食に 第１回千葉市食育おむすびプロジェクトのレシピ を取り入れました！

＊給食用にアレンジしています。

幸町第三小学校


ノリノリのり佃煮

あすみが丘小学校


元気豚ケチャップライス

誉田小学校


ノリノリのり佃煮



千葉市食育 おむすびプロジェクト


第１回プロジェクトについてはこちら

幸町第三小学校給食委員会に キャッチフレーズを 考えてもらいました！

※小学生考案キャッチフレーズを一部変更しています。

朝食 みんなで食べよう 今日の元気を つくる朝ごはん

共食 おいしいごはん みんなで食べたら 倍美味しい

野菜 野菜でできる 健康な体

第２回千葉市食育おむすびプロジェクトの「おむすびセット」を作ってみよう！



第２回千葉市食育おむすびプロジェクトでは、大学生が千葉市産の土気からし菜を使用した「おむすびセット」を考案し、令和８年６月10日から23日まで、東京・神奈川・山梨・千葉のイオン、イオンリテールにて販売されました。（現在は販売終了しています）
お家で作って、家族やお友達と一緒に食べてね！

千葉市が作った！いいとこどりの土気からし菜入り３種のおむすびセット！

※小学生考案キャッチフレーズを一部変更しています。

野菜ハンバーグ

刻んだ野菜やデミグラスソースで子どもも食べやすい！

土気からし菜厚焼き玉子

白だしのみのシンプルな味付けで土気からし菜の味と食感を存分に楽しめる！





野菜ハンバーグや土気からし菜厚焼き玉子のレシピはこちら





この他の大学生が考えたおむすびセットのレシピはこちら



※きんぴらごぼうとナポリタンは既製品のためレシピはありません。

土気からし菜とハムおむすび

子どもでも親しみやすい見た目と味に！

【材料】（小さめ４個分）

ごはん	180g
土気からし菜漬物	20g
ハム	8g（１枚）
サラダ油	少々
こいくちしょうゆ	2ｇ（小さじ 1/3）
顆粒中華だし	0.4ｇ（約小さじ 1/6）
かつお削り節	0.4ｇ

【作り方】

① フライパンにサラダ油をひき、刻んだ土気からし菜漬物とハムを炒め、こいくちしょうゆと顆粒中華だしで味付けをする。
② ごはんに①とかつお削り節を混ぜ込む。
③ おむすびの形に握る。

土気からし菜漬物が無い場合は、野沢菜漬けなどを使ってね！

ツナマヨおむすび

少ない材料で火を使わずに子どもでも安全に作れる！

【材料】（小さめ４個分）

ごはん	180g
ツナ（油漬）	8ｇ（約 1/10 缶）
マヨネーズ	10g（小さじ 2）
めんつゆ（2 倍濃縮）	2ｇ（小さじ 1/3）
のり	1/10 枚（1cm×5cm を４枚）

【作り方】

① ツナの油を切り、マヨネーズ、めんつゆ（２倍濃縮）を混ぜ、ツナマヨネーズを作る。
② ごはんをおむすびの形に握る。
③ ②にのりを巻き、①のツナマヨをのせる。

枝豆コーンと塩昆布おむすび

コーンと枝豆で彩りよく！

【材料】（小さめ４個分）

ごはん	180g
コーン（ゆで）	12g
枝豆（ゆで）	12g（約 20 粒）
塩昆布	4g

【作り方】

① ごはんにコーン（ゆで）と枝豆（ゆで）、塩昆布を混ぜる。
② おむすびの形に握る。

おむすびセットを食べた幸町第三小学校給食委員会の感想

- 土気からし菜を初めて食べて、ハムとあっていておいしかった
- 野菜が苦手でもおいしく食べられた
- マヨネーズがあまり好きではないけど、ツナマヨだと食べやすかった

小学生向けオンデマンドセミナー　サッカー選手に聞く元気な体をつくる食べ方のひみつ

約５分間でみられます

質問に答える人

JEF UNITED ICHIHARA CHIBA LADIES

背番号10
ポジション：フォワード　**小川 由姫 選手**



©JEFUNITED

質問をする人

千葉県立保健医療大学　大学生

ジェフユナイテッド市原・千葉は、「フットボールの力で心をつなぎセカイに彩りを」をクラブ理念に、ホームタウンの千葉県市原市・千葉市を拠点とするプロサッカークラブです。

大学生がジェフユナイテッド市原・千葉レディース小川由姫選手へ食べ方についてインタビューをし、「元気な体をつくる食べ方のひみつ」を探ります。
朝食や野菜について選手が意識していること等を聞き、小学生に実践してほしい３つのポイントについて考える動画です。



動画はこちら

千葉市の伝統野菜 土気からし菜を知ろう！

キャベツや小松菜と同じアブラナ科の野菜で、千葉市緑区の土気地区で３００年以上前から育てられてきた伝統野菜です。

旬は２月中旬から３月中旬で、寒い冬の霜にあたり、標高が高い土気特有の寒暖差によって生まれた独特のピリッとした「辛み」が特徴です。食文化として地域に根ざした歴史が評価され、第６回千葉市食のブランド「千」※にも認定されています。







※千葉市食のブランド「千」とは

千葉市の農産物・加工食品・食関連サービスのうち、優れた地域産品であると同時に社会課題の解決に取り組む生産者・事業者のつくる商品・サービスを「千」として認定する制度です。



ピリリと辛い！ 土気からし菜のお漬物「とけからちゃん」のはじまり。

土気からし菜の漬物をもっと多くの人に食べてもらいたい！伝統を受け継ぎ、土気地域を盛り上げたい！との願いから、土気からし菜生産組合・千代田漬物株式会社・千葉市が協力し、商品開発が始まりました。

商品化する上でのこだわりは？

大量の土気からし菜をおいしく均一に漬けるため、長さをそろえたり太い茎はカットするルール（出荷規格）を土気からし菜生産組合のみなさんと作りました。今でも出荷前にはみんなで集まって生産状況や、ルールを再確認する「目合わせ会」を開いています。



土気からし菜の位置づけとは？

同じアブラナ科の野菜を使った漬物には、高菜やおみ漬けなど全国にありますが、和からし（マスタードや納豆のからし）の原料になる種を持つピリッとした辛みは他にありません。土気では塩漬けが多いですが他の地域では酒粕漬けやわさび漬けにもします。



「とけからちゃん」の秘密とは？



パッケージに描かれた妖精は、伝統野菜を現代に伝えるキャラクターです。全身は土気からし菜の緑に包まれ、髪には葉を、髪留めにはお花を付けています。“土気伝統のからし菜を、土気からお届けする”という意味を込めて名付けられました。

千葉市が制作し、商標登録しています。
（商標登録第 5721935 号）

漬物は、食べ物が少ない時代を支えた大切な保存食として、縄文時代から作られてきた歴史があります。平安時代には一汁三菜の食文化の中で、栄養バランスを整える知恵としても毎日の食卓を支えてきました。「とけからちゃん」を使ったおむすびレシピは２ページでも紹介されています。そんな昔から愛されてきた漬物を、お米の最高の相棒として、地域の伝統文化を守る食として、ぜひみなさんにも食べてもらいたいです！

土気からし菜のお漬物「とけからちゃん」が買える場所

- 千代田漬物（株）千葉店（千葉地方卸売市場内）
- 千代田漬物（株）成田店（成田市総合流通センター内）
- 下田農業ふれあい館



千葉地方卸売市場では毎月第２・第４土曜日に一般開放イベント「市民感謝デー」を開催しています。新鮮なお魚やお肉などのお買い物のほか、お食事も楽しめます。



「食品ロス」ってなんだろう？

「へらそうくんの朝ごはん大作戦（せん）」



日本では1年間に461万トンの食品ロスがでているよ。461万トンってどのくらいかな？

わたしたちが「おにぎり１個分（約（やく）102ｇ）」の食べ物を毎日捨（す）てると１年間で461万トンになります。

計算してみよう！

※計算しやすいように、約102gを100gとして計算しています。

●ひとりあたり１年間の食品ロス量は？

ひとり1日　1年間
100g×365日＝［　　］g＝［　　］kg

●クラス全体ではどれだけになるだろう？

わたしたちのクラスは［　　］人 だから

➡ 1日あたり100g ×［　　］人 ＝［　　］g＝［　　］kg

➡ 1年間だと［　　］kg ×365日＝［　　］kg

食品ロスをへらすために今日からがんばりたいことを書いてみよう！

＜例（れい）＞ 給食（きゅうしょく）を残さず食べる。

わたしは今日から

［　　］

ことをがんばります！

お買い物で大切なことを学ぼう！

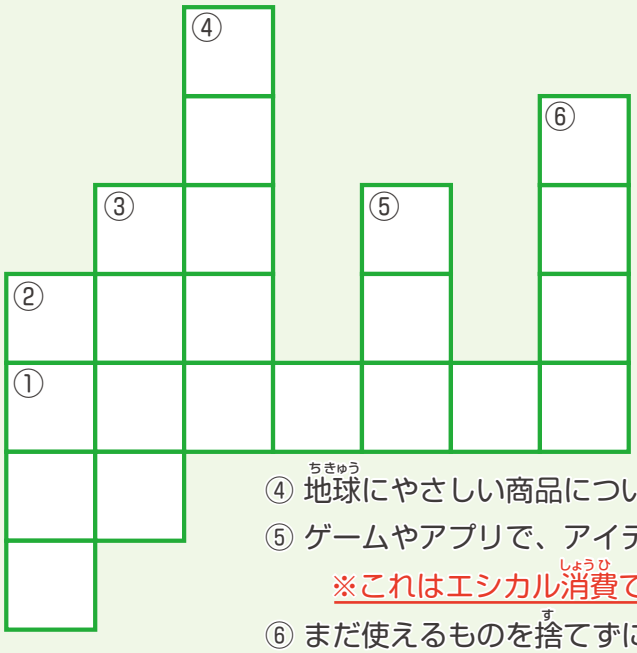
エシカル消費



みなさんは**「エシカル消費」**という言葉を知っていますか？
エシカルとは、「人や環境にやさしいこと」です。お買い物をするときに、
「地球にやさしいかな？」「作った人は困っていないかな？」と考えて商品を選ぶことを
「エシカル消費」といいます。



マスをうめて、お買い物やお金の使い方にかんする６つのことばを完成させよう！



【ヨコのカギ】

①まだ食べられるのに、捨てられてしまう
食べもののこと。食べきれる分だけ買おう！
「○○○○○○○」（７文字）】

【タテのカギ】

②地球や人にやさしいお買い物のこと。
「○○○○消費」（４文字）

③千葉市など、地元で作られた食べものを地元で食べること。
「地産○○○○」（４文字）

④ 地球にやさしい商品についているマークのこと。「○○○○○」（５文字）

⑤ ゲームやアプリで、アイテムなどを買うためにお金を払うこと。「○○○」（３文字）
※これはエシカル消費ではありませんが、気をつけたいお金のトラブルです。

⑥ まだ使えるものを捨てずに、くり返し使うこと。「○○○○」（４文字）

自分でできること チェックシート

パズルに出てきた言葉をお買い物などで実践しよう！
できそうなものにチェック「☑」を入れてね。

- ☐ 千葉市や千葉県で作られた野菜を選ぶ 【地産地消】
- ☐ すぐに食べるものは、棚の手前から取る 【食品ロス】
- ☐ 地球にやさしいマークがついた商品を探してみる 【エコマーク】
- ☐ まだ使えるものは繰り返し長く大切に使う 【リユース】
- ☐ ゲームやアプリで課金するときは、おうちの人と相談する 【課　　金】


エコマーク

大人の方へ



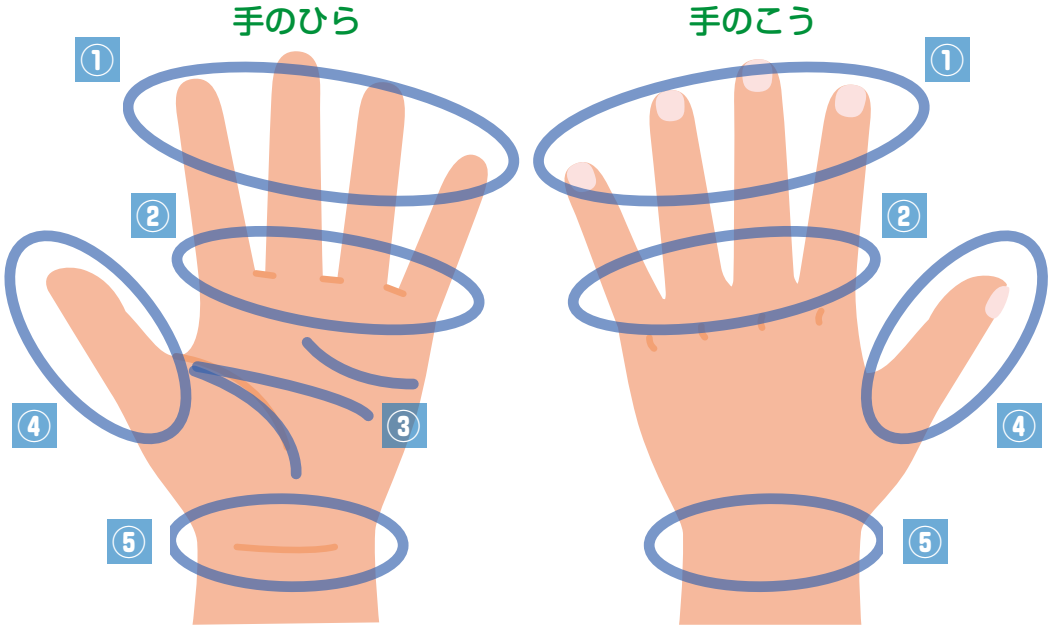
エシカル消費とは、人や環境、社会に配慮した商品を選ぶことです。
「どこで作られたのかな？」「このマークにはどんな意味があるのかな？」など、
買い物をしながら親子で話してみましょう。

【答え】ヨコ①：しょくひんろす　タテ②：えしかる　タテ③：ちしょう
タテ④：えこまーく　タテ⑤：かきん（課金）　タテ⑥：りゆーす



手洗い博士になろう！

正しい手洗いは、食中毒予防の第一歩です。石けんやハンドソープをよく泡立て、特に汚れが残りやすいところに気を付けて、しっかり洗いましょう！　（２回洗うほうがいいでしょう）



汚れが残りやすいところ

① 指先（爪の間も）
② 指と指の間
③ 手のひらのしわ
④ 親指の付け根、ふくらみ
⑤ 手首

千葉市ホームページ（動画）
「食中毒予防に役立つ手洗いの手順」

野菜をおいしく食べよう！　千葉市食育推進員おすすめ！　かんたん野菜レシピ

にんじんしりしり



〈材料／２人分〉
- にんじん …… 中１本(150g)
- ツナ缶（油漬） …… 1/2缶(35g)
- 昆布茶（粉末） …… 小さじ1/2(1g)
- しょうゆ …… 小さじ1/4(1.5g)

〈作り方〉
① にんじんはスライサーでせん切りにする。
② フライパンに①とツナ缶を汁ごと入れ中火～弱火でよく炒める。
※水煮のツナ缶を使う場合は、油小さじ１を加えて炒める。
③ ②に、昆布茶、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒める。

ポイント
- 多めに作って、作り置きをしてもよいでしょう。
- 最後にとき卵を加えて炒めてもおいしく食べられます。

〈１人分 栄養価〉 エネルギー 71kcal　たんぱく質 3.8g　脂質 3.9g　炭水化物 7.0g　食塩相当量 0.9g

千葉市食育推進員ってどんな人？

地域の公民館などで食文化を伝えるための太巻きずし教室や食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。





バランスのとれた食事

副菜
おもに体の調子を整える食品
（野菜・果物…など）

主菜
おもに体の組織をつくる食品
（肉・魚・卵・とうふ…など）

主食
おもにエネルギーになる食品
（米・パン・めん・いも…など）



それぞれのページを クイズでふりかえってみよう！



○か×をかいてね

Q1 1・2ページ　朝ごはんを食べると集中力がアップして勉強や運動をがんばれる。

Q2 3ページ　土気からし菜は、お寿司と一緒に食べられる「わさび」の原材料となる種を持っている。

Q3 4ページ　日本では、食品ロスがたくさん出てしまっていて、１人あたり、毎日おにぎり１個分くらいの食べ物を捨てていることになる。

Q4 5ページ　地球の環境や、作ってくれた人のことを考えて買いものをすることを「エシカル消費」という。

Q5 6ページ　せっけんで 30 秒以上手を洗い、流水ですすぐのがおすすめである。

Q6 6ページ　かんたん野菜レシピ「にんじんしりしり」はバランスのとれる食事のなかでは副菜のグループに入る。

学んだことを書いてみよう

おうちの人に伝えてみよう

おうちの人からのメッセージ

クイズの答え

Q1 ○　朝ごはんを食べることで、寝ている間に減った脳やからだのエネルギーをほきゅうすることができて集中力がアップします。

Q2 ×　「マスタード」の原材料となる和からしの種を持っています。和からしはおでん、シューマイ、冷やし中華などにそえて食べられます。

Q3 ○　日本では、年間461万トンの食品ロスが発生しています。１人あたりにすると、毎日おにぎり１個分くらい（約102g）の食べ物を捨てている計算になります。みんながゆしゅつ減らすことが大切です。

Q4 ○　毎日のお買い物でも、地球や人を大切にできます。できることから始めてみましょう。

Q5 ○　「パッピーバースデー」の歌を２回歌うくらいを目安にせっけんで洗うと、洗い残しを減らせます。

Q6 ○　にんじんは代表的な緑黄色野菜で、ビタミンや無機質が入っていて、体の調子を整える働きがあります。いろんな調理方法でたくさんの料理レシピがあります。

アンケート

おうちの人と一緒に答えよう！（約２分間）





作成協力
千葉県立保健医療大学 健康科学部栄養学科大学生

監　修　千葉県立保健医療大学：平岡真実、渡辺優奈

作成協力　市民局生活文化スポーツ部消費生活センター／保健福祉局医療衛生部生活衛生課／環境局資源循環部廃棄物対策課／経済農政局農政部農政課
千葉市食育推進員協議会／千代田漬物株式会社／ジェフユナイテッド市原・千葉
千葉市立幸町第三小学校／千葉市立あすみが丘小学校／千葉市立誉田小学校

発行元　千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課　電話　043-245-5794　FAX　043-245-5659

令和８年11月