



“ベジプラ！楽うまレシピ”で かんたんにおいしく・野菜をプラス！

函館市民のみなさま
野菜食べてますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
国の調査では、94g不足していることがわかっています。(※)
(※令和5年国民健康・栄養調査結果より)

🍆 野菜をおいしく・しっかり食べるポイント 🍆

- 👉 いろんな調理法を取り入れる～加熱するとカサが減って、たっぷり食べられる！
- 👉 かんたんに作れる野菜料理のレパートリーを増やす

スープ・サラダ・炒めものなど・・・バリエーション豊かでかんたんに作れる

“ベジプラ！楽うまレシピ”がおすすめ！

“ベジプラ！楽うまレシピ”
ホームページで公開中



はこだて健康プロジェクト
はこだて健康ナビ
Hokodate Health Navi

はこだて健幸応援店 考案レシピ



バランスに配慮した「はこスマセット」の提供など、市民の健康づくりを応援する「はこだて健幸応援店」が考案したレシピです。

市民のみなさまなどが考案したレシピ



市民対象のレシピコンテスト受賞作や食育推進関連団体など、市民のみなさまなどが考案したレシピです。

学校や認定こども園などの給食に
活用いただいています！

詳しくは裏面へ

“ベジプラ!楽うまレシピ”を活用しませんか?

函館市では“ベジプラ!楽うまレシピ”の活用を通じ、食育や健康づくりを推進しています。

「ベジプラ」には「ベジタブルプラス・食事に野菜をプラスする」という意味を込めました。

市民の野菜摂取促進向け、普及啓発にご協力をお願いします。

学校や認定こども園などの給食に活用いただいております!

【給食提供時の声（認定こども園）】

肉やシーフードが入らないカレーは、保育園では初めての提供でしたが、園児の反応は、「肉がなくてもおいしい!」「またこのカレーでもいいよ!」と好評でした。



【学校での活用】



【クリニックでの活用】



【病院での活用】



【レシピのご利用にあたって】

○レシピはホームページに掲載しております。印刷版（PDF）も掲載しておりますのでご利用ください。

給食にご活用時、レシピの配布や掲示をしていただくなども大歓迎です!

○レシピはすべて家庭向けの2人分材料となっております。

大量調理時など、必要に応じて調整しご利用いただいても構いません。

○活用にあたり事前のご連絡は不要ですが、ご活用された際には、ホームページ内の専用フォームからご報告いただけますと幸いです。「活用レポ」（活用事例）としてホームページでご紹介させていただきます。

“ベジプラ!楽うまレシピ”やレシピの活用レポは、
ホームページ「はこだて健康ナビ」をご覧ください。

はこだて健康プロジェクト
はこだて健康ナビ
Hokodate Health Nav!



【お問い合わせ】

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町 23 番 1 号

（函館市総合保健センター3階）

☎ 0138-32-1515 ✉ hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp