

## 健康的な食生活の推進に関する連携協定（味の素株式会社）

### ■概要

市と味の素株式会社は、「まちだ健康づくり推進プラン 24-31」で掲げる『食で健康を支えるまち』を実現するために、1月26日に連携協定を締結しました。

この協定は、人的・知的資源の交流と活用を図ることで、市民の健康的な食生活の推進をし、食生活に関する課題に対応した地域社会の形成及び活性化を図ることを目的とします。これまでも、健康情報の入ったレシピブックの発行等の食育推進を目的とした事業を連携して実施してきました。今後はさらに、市民への普及啓発を効果的に取り組んでいきます。

■ 協定名称：健康的な食生活の推進に関する連携協定

■ 協定締結日：2026年1月26日（月）

■ 協定締結先：味の素株式会社（東京都中央区京橋一丁目15番1号）

■ 連携による主な取り組み

- (1) 健康的な食生活の推進に関すること
- (2) 食生活に関する課題に対応した地域社会の形成及び活性化に関すること
- (3) 実施する事業のPRに関すること
- (4) 市内の企業や関係機関との連携に関すること
- (5) その他前各号に付帯関連すること

■ 実施予定事業

- (1) 健康的な食生活の推進に関する取り組み

健康情報の入った「野菜調理のシン定番レシピブック」の発行。

1月31日より市の公共施設、スーパー等にて順次配布予定。）

- (2) 実施する事業のPRに関する取り組み（市内のスーパーやスポーツチーム等と共にイベントの実施）



<野菜調理のシン定番レシピブック>

表紙・裏表紙（健康情報ページ）

## まちだ食育すごろく概要

### まちだ食育すごろく

食について遊びながら楽しく学べるように年齢別にすごろくを2種作成しました。イベント等で別途配布を行っている「まち☆ベジーズさいころ」※【資料2-3】を使うことでより楽しむことができます。

作成に際し、食に関わる庁内各課が集まる「町田市食育推進庁内連絡会」内で検討を行いました。

家庭や保育園、幼稚園、小学校、学童、子どもセンター、イベント等で主に活用することを想定しています。

### ■まちだしょくいくすごろく（幼児版）

マス目に食べものに関する簡単なクイズを取り入れています。

### ■まちだ食育すごろく

すごろくをしながら色別カードを集めることで、自然と栄養バランスのよい料理の組み合わせを学ぶことができるすごろくです。

「まち☆ベジ」や「農業祭」、「さくらまつり」など町田の食にまつわるマス目も作り、随所に町田らしさを取り入れています。

### ■掲載ページ

町田市ホームページトップページ>医療・福祉>町田市保健所>保健栄養・食育推進>まちだ食育すごろく よりダウンロード

### ■今後について

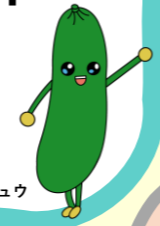
- ・特に活用をしてほしい課・団体・場所に活用依頼・案内
- ・まち☆ベジーズさいころ配布時（イベント等）に合わせて紹介・活用
- ・拡大しイベント等で展示
- ・実施事業内で活用



22 ごはんをたくさん  
のこしてしまった。  
たべきれないとおもった  
ら さいしょにおとなにつ  
たえよう！  
**2マスもどる**

23

24 きゅうりがいっぱい  
とれるきせつは？  
①なつ ②ふゆ  
せいかいしたら  
**1マスすすむ**



36 にわとりは  
あさとゆうがた  
1にち2かいたまごを  
うむのはほんとう？  
①ほんとう ②うそ  
せいかいしたら  
**1マスすすむ**



スタート

18 おせんべいは  
おこめからつくら  
れる？①まる ②ばつ  
せいかいしたら  
**1マスすすむ**



25  
26  
27

28 このマークがついた  
まちだでつくられた  
やさいなどを「●●☆ベジ」  
というよ！●●はなに？  
せいかいしたら  
**3マスすすむ**



35  
34  
33

32 じぶんでとまとを  
そだてたよ。  
じぶんで そだてたやさいは  
いつもよりもおいしく  
かんじるね！  
**1マスすすむ**



1  
2  
3  
4  
5

17  
16  
15

14 ぎゅうにゅうには  
●●をじょうぶにする  
「カルシウム」が たくさん！  
①ほね ②みみ  
せいかいしたら  
**2マスすすむ**



13

12 なすのはなの  
いろはどっち  
かな？  
①きいろ ②むらさき  
せいかいしたら  
**1マスすすむ**



11 10 9

8 てを  
あらわないうで  
おやつをたべた。  
おなかがいたい。  
**1かいやすみ**

7

6 やさいはからだに  
いい「えいようそ」が  
たくさんはいつているよ。  
すきなやさいを3ついえたら  
**3マスすすむ**

# まちだしよくいくすごろく

## クイズクイズのこたえ

12...なすのはなのいろは「むらさき」だよ。

14...きゅうにゅうはからだの「ほね」や「は」をじょうぶにする「カルシウム」が かるしうむ たくさんはいつているよ。  
せがのびるために ひつようだね。

18...せいかいは まる。いつもたべている ごはんのおこめ(うるちまい)をつかっているよ。

24...きゅうりは なつの やさいだよ。たくさん とれる きせつを「しゅん」というよ。しゅんのやさいは えいようが たくさんあっておいしいよ。

28...まち☆ベジ ベジ というよ。まちだの『まち』と やさいのえいごのベジタブルの『ベジ』だよ。

36...せいかいは うそ。にわとりは、1にちに1こまでしかたまごをうめないよ。

## オリジナルマス オリジナルマス

せんにそってきってね。おなじ『え』のマスにかさねて、このマスでやることをかんがえて

かいてみよう。(れい:クイズクイズをつくる、1かいやすみをつくる、3マスもどるをつくる など)

12



14



18



24



32



36



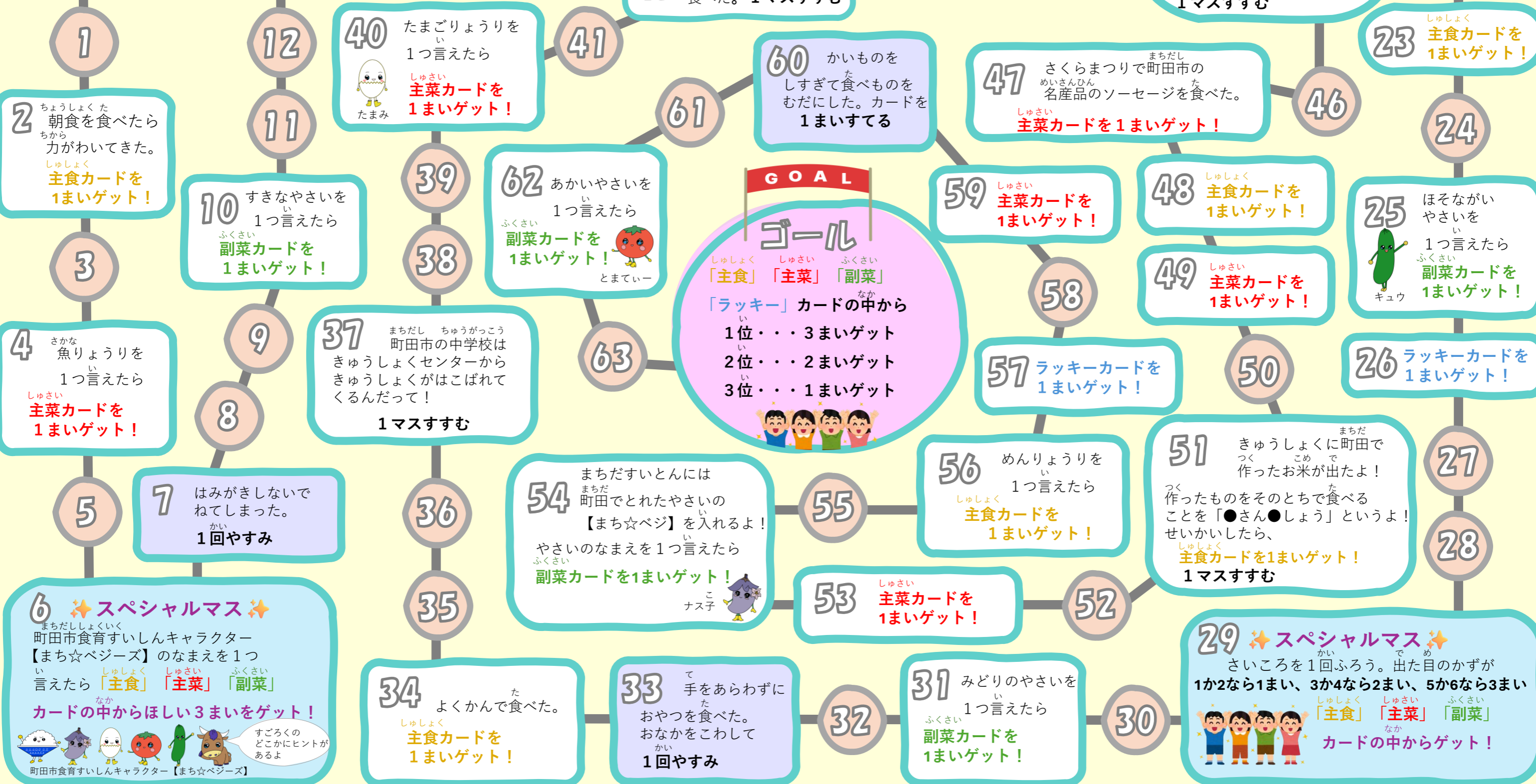
# まちだ食育すごろく

カードは色ごとに山にしてじゅんぴします。ぴったりの目でなくても、ゴールに入ればゴールです。ぜんいんがゴールしたとき、あつめたカードのポイントがいちばんたかかった人が【かち】色にくみあわせをかんがえながら、カードをあつめよう！

資料2-3

- き (主食) ・ あか (主菜) ・ みどり (副菜) のカードセットができると3ポイント
- き ・ あか ・ みどり ・ みどり のカードセットができると5ポイント
- き ・ あか ・ みどり ・ みどり ・ あお (ラッキー) のカードセットができると10ポイント

**スタート**



# 主食カード (きいろ)

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ごはん

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



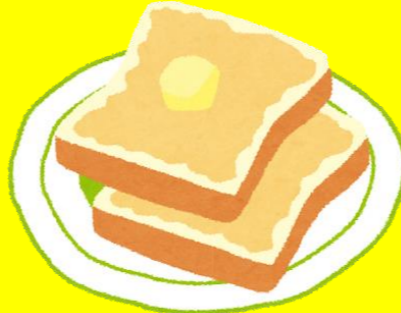
おにぎり

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



チャーハン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



しよくパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



まるパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ナポリタン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



うどん

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ごはん

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



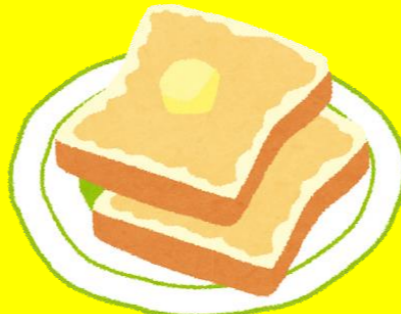
おにぎり

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



チャーハン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



しよくパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



まるパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ナポリタン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



うどん

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ごはん

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



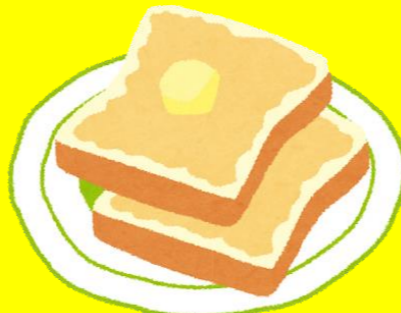
おにぎり

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



チャーハン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



しよくパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



まるパン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



ナポリタン

しゅしよく  
主食カード  
(きいろ)



うどん

# 主菜カード (あか)

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



ハンバーグ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



からあげ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



あじフライ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



やきざかな

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



さしみ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



オムレツ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



マーボー豆腐

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



ハンバーグ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



からあげ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



あじフライ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



やきざかな

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



さしみ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



オムレツ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



マーボー豆腐

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



ハンバーグ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



からあげ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



あじフライ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



やきざかな

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



さしみ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



オムレツ

しゅさい  
主菜カード  
(あか)



マーボー豆腐

# 副菜カード (みどり)

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

副菜カード  
(みどり)



サラダ

副菜カード  
(みどり)



コールスロー

副菜カード  
(みどり)



あえもの

副菜カード  
(みどり)



にもの

副菜カード  
(みどり)



やさしいため

副菜カード  
(みどり)



にこみやさい

副菜カード  
(みどり)



おひたし

副菜カード  
(みどり)



サラダ

副菜カード  
(みどり)



コールスロー

副菜カード  
(みどり)



あえもの

副菜カード  
(みどり)



にもの

副菜カード  
(みどり)



やさしいため

副菜カード  
(みどり)



にこみやさい

副菜カード  
(みどり)



おひたし

副菜カード  
(みどり)



サラダ

副菜カード  
(みどり)



コールスロー

副菜カード  
(みどり)



あえもの

副菜カード  
(みどり)



にもの

副菜カード  
(みどり)



やさしいため

副菜カード  
(みどり)



にこみやさい

副菜カード  
(みどり)




おひたし

# 副菜カード (みどり)

# ラッキーカード (あお)

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




やさいスープ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



ミネストローネ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




けんちんじる

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




とんじる

ラッキーカード  
(あお)



ヨーグルト

ラッキーカード  
(あお)




ぎゅうにゅう

ラッキーカード  
(あお)



くだもの

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



やさいスープ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



ミネストローネ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




けんちんじる

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



とんじる

ラッキーカード  
(あお)



ヨーグルト

ラッキーカード  
(あお)




ぎゅうにゅう

ラッキーカード  
(あお)



くだもの

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



やさいスープ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)



ミネストローネ

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




けんちんじる

ふくさい  
副菜カード  
(みどり)




とんじる

ラッキーカード  
(あお)



ヨーグルト

ラッキーカード  
(あお)



ぎゅうにゅう

ラッキーカード  
(あお)



くだもの

# まちだ食育すごろく

## 【ルール】

- ◆カードは色ごとに山にしてじゅんびします。
- ◆ぴったりの目でなくても、ゴールに入ればゴールです。
- ◆ぜんいんがゴールするまでつづけ、あつめたカードのポイントがいちばんたかかった（バランスのよいしょくじをつくった）人がかちです。（下の【ポイントのつけ方】をみて、ポイントをけいさんしましょう。）
- ◆はやくゴールしてもポイントがすくないとかてません。
- ◆おなじポイントの人がいたときは、さきにゴールした人がかちです。
- ◆ごはんにやさいがまざっている、やさいと肉がまざっているりょうりなどもありますが、カードの色にしたがいます。

## 【ポイントのつけ方】

- ◆き（主食）・あか（主菜）・みどり（副菜）の3まいのカードセットができると3ポイントです。
- ◆き・あか・みどり・みどりの4まいのカードセットができると5ポイントです。
- ◆き・あか・みどり・みどり・あお（ラッキー）の5まいのカードセットができると10ポイントです。

しるものを1つえらぶといいですね。

- ・れい) カードの「き」「あか」「みどり」「みどり」「き」「みどり」をあつめたときは、  
「き」「あか」「みどり」「みどり」の4まいセットが1つあるので5ポイントです。
- ・れい) カードの「あか」・「あか」・「みどり」をあつめたときは、2つの色しかあつまらなかったなので0ポイントです。

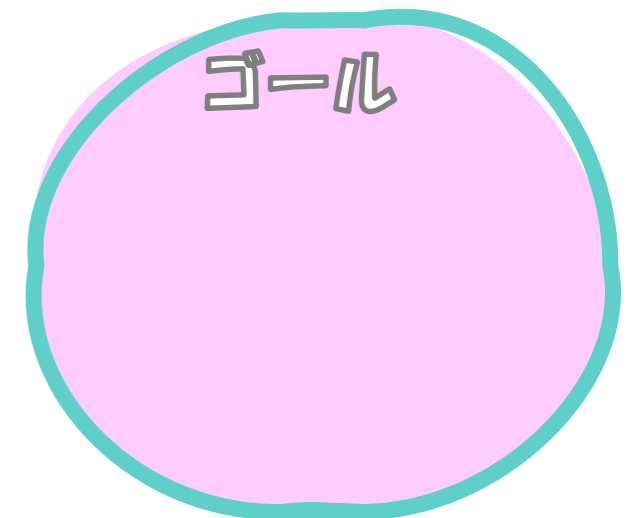
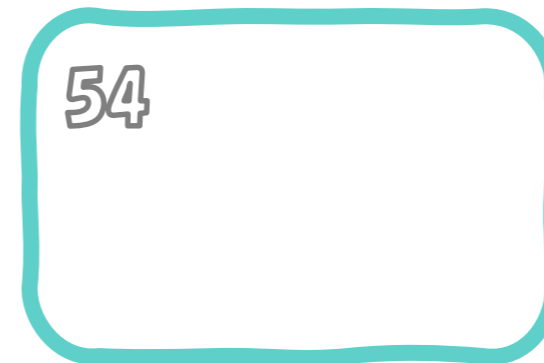
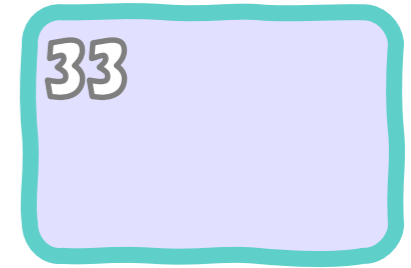
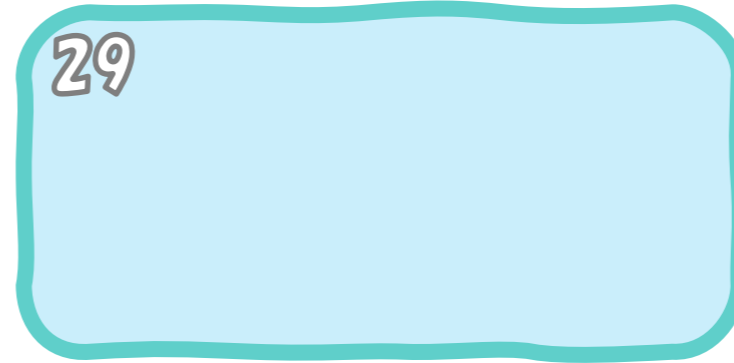
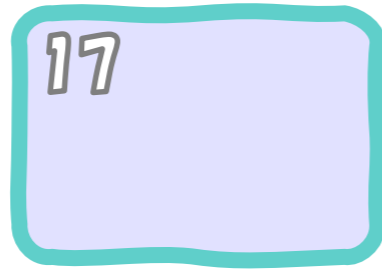
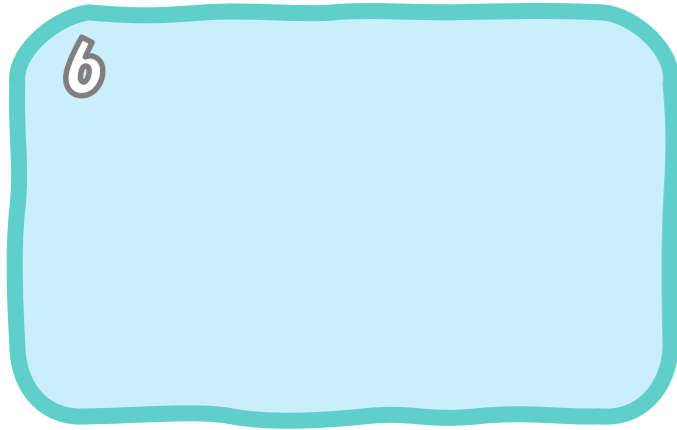
# まちだ食育すごろく

## 【クイズのこたえ】

- 〈6〉 まちだししょくいくすいしんキャラクター まち☆ベジーズは<sup>ひだり</sup>左から  
めっしー（米・<sup>こめ</sup>ごはん）、ナス子（<sup>こ</sup>なす）、たまみ（たまご）、とまていー（トマト）、  
キュウ（きゅうり）、もお（ぎゅうにゅう）です。これらの<sup>た</sup>食べものはぜんぶ、  
まちだの【<sup>め</sup>のうさんぶつ】です。キャラクターのイラストがあるマス目になまえがかいているよ。
- 〈51〉<sup>ちさんちしょう</sup>ちさんちしょう（<sup>つく</sup>地産地消）です。作ったものをそのとちで<sup>た</sup>食べるので、はこぶじかんが  
かかりません。そのため、しんせんなとれたてやさいを<sup>た</sup>食べるすることができます。
- 〈54〉まち☆ベジは、トマト、なす、きゅうり、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ、  
しいたけ、じゃがいも、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、おくら、えだまめ、ししとう、  
ピーマン、しょうが、さつまいも、はくさい、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、さといも、  
しゅんぎく、かぶなど たくさんのしゅるいがあります。  
まちだの【<sup>ま</sup>まち】とやさいのえいごのベジタブルの【<sup>ベ</sup>ベジ】でまち☆ベジです。

# オリジナルマス

せんにそってきってね。おなじ『すうじ』のマスにかさねて、このマスでやることをかんがえてかいてみよう。  
(れい：クイズをつくる、1かいやすみをつくる、3マスもどるをつくる など)



# カードをあつめて、えいようバランスのととのったトレイをつくろう！！

## えいようバランス「いいね！」トレイ【3ポイント】

しゅさい  
主菜(あか)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

しゅしょく  
主食(き)  
カード

## やさいたっぷり！えいようバランス「はなまる」トレイ【5ポイント】

しゅさい  
主菜(あか)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

しゅしょく  
主食(き)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

## えいようバランス「いいね！」トレイ【3ポイント】

しゅさい  
主菜(あか)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

しゅしょく  
主食(き)  
カード

## えいようバランス「ぼっちり」トレイ【10ポイント】

しゅさい  
主菜(あか)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

ラッキー  
(あお)  
カード

しゅしょく  
主食(き)  
カード

ふくさい  
副菜(みどり)  
カード

町田市食育推進キャラクター

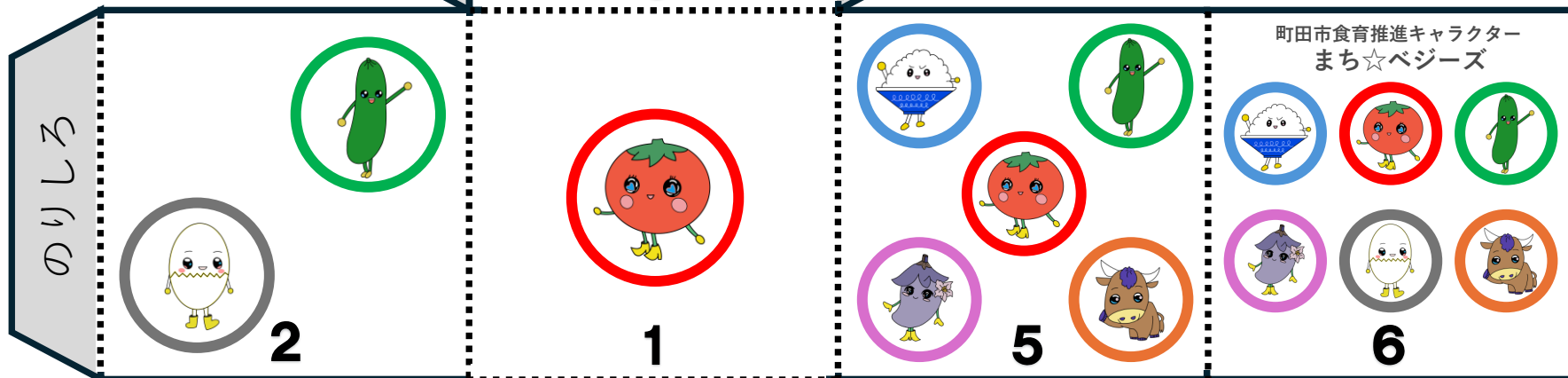
まち★ベジーズ

# さいころ



## 【さいころのつくりかた】

- ① ———— せんにそってきります。
- ② ..... せんを山おりにします。
- ③ のりしろにのりをぬります。
- ④ くみたてたらかんせいです☆

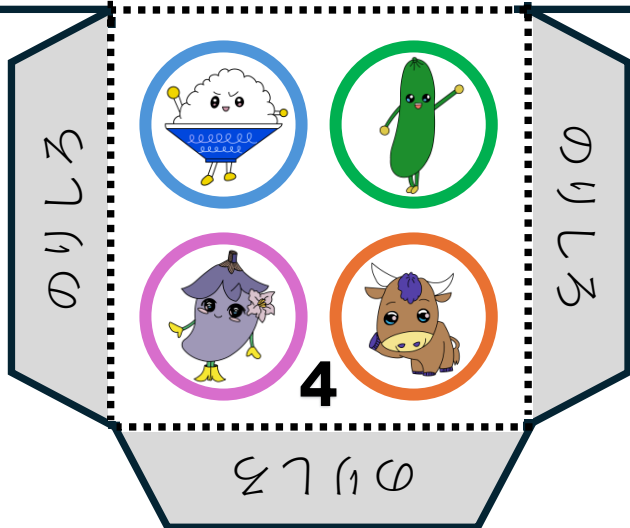


町田市食育推進キャラクター  
まち★ベジーズ



町田市保健所

まちだでとれるのうさんぶつです。  
なまえもおぼえてね！



## 【まち★ベジーズコマ】

