

資料

1 特產品紹介 ······	1
2 三笠市食のまちづくり基本条例 ······	5
3 食と健やかみんなの未来応援計画の体系図 ······	9

旬カレンダーin三笠市

食育においてその土地のものを知り、生産者や自然の恵み感謝の気持ちを育てることはとても大切なことです。

私たちの三笠市ではどのような農作物が育てられているのか「旬カレンダー」を活用し、地産地消に取り組みましょう。



※天候等による作物の生育状況により、収穫状況が前後する場合がございます。

※旬カレンダーには農作物の収穫の時期を掲載しております。

※ワインは10月初旬に収穫され、すぐに醸造し、半年から数年かけ、出来上がります。早いものでは翌年の4月ごろから販売されています。



三笠市栄養管理係の公式インスタグラム開設しました！

市内の農産物を使用したレシピが紹介されています。ぜひご覧ください！

そのほかにも食に関わる情報やレシピを多数掲載しています。

フォローして、あなたの食生活にご活用ください。

三笠市の農産物の特徴

ミニトマト

市内で主に栽培している品種は主に「キャロルスター」です。外観は真っ赤な丸い形をしており、皮が薄く果肉が厚いため、しっかりとした食べ応えがあります。また糖度も高く、ほどよい酸味もあるため、食べ飽きることがありません。お弁当やサラダなど様々な料理の彩りとして使えます。

小麦

主に、きめが細かくうどんやお菓子作りに向いている「きたほなみ」、独特の甘みと黄色みがかった粉色が特徴で、製パンに向いている「キタノカオリ」の2種の秋まき小麦と、グルテンが強くしなやかで、もちもち・ふんわりとした日本人好みの「春よ恋」、あっさりとした風味で吸収性があり、もっちりソフトなパンに向いている「はるきらり」の2種の春まき小麦が栽培されています。

スイカ

大正時代末期ごろから栽培が始まり、「三笠西瓜」という名で市場に出回っているものや過去には「三笠の初恋」もありましたが、現在は黒い皮で高糖度の「夏の女神」・令和4年に作付けされたみずみずしく力強い甘みのある黄色い果肉が特徴の「夏のほほえみ」などがあります。

フード・マイレージって知っていますか？

食品の輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標のことを「フード・マイレージ」という値で示します。輸送には距離が長いほど多くのエネルギーが消費され、地球温暖化の原因の一つであるCO₂（二酸化炭素）を排出します。日本は多くの食品を輸入に頼っているため、値が高い国です。そのため、三笠市で生産されたものを食べること（地産地消）が、環境への負担を減らし、持続可能な環境づくりにつながります。

※フード・マイレージの値は食糧輸入量（t）×輸送距離（km）で表されます。

スイートコーン

イエロー系の最も有名なとうもろこしの王様と呼ばれる「ゴールドラッシュ」や粒が大きめで甘みも強く、プリッとした食感の「恵味ゴールド」などが栽培されています。寒暖差が大きい気候と、こだわった土作りにより糖度が高く、コクのあるとうきびが出来上がります。ついで手が伸びてしまう美味しいスイートコーンを是非お試しください。

三笠メロン

市内で生産される三笠市のメロンのブランドです。I.K種という伝統的な品種のメロンで、地域の努力により三笠特有の気候や地形を生かして栽培されてきました。伝統野菜として継承されてきた三笠を代表するメロンです。

ほかにも、高糖度な「ルピアレッド」・果皮の薄い「摩周レッド」・さっぱりとした甘みが特徴の「おくり姫」などの赤肉メロンを三笠産メロンとして出荷しています。

きゅうり

一般的に出回っている「まりん」という品種に加え、表面についているごつごつしたイボが特徴の「黒さんご」が三笠市で栽培されています。「黒さんご」は希少な品種で栽培している農家も少なくなっています。歯切れの良いシャキシャキとした食感が楽しめる夏の野菜です。

玉ねぎ

市内で栽培しているたまねぎは8月から10月にかけて収穫され、主に辛みが少なくみずみしさを味わえ、貯蔵性を持ち合わせた「オーツク222」を栽培しています。肉、魚、野菜、どんな食材とも相性ぴったりで様々な料理に幅広く活用できるごはんづくりの味方です。

じゃがいも

市内で栽培している品種は主に「男爵」と「とうや」です。「男爵」はほくほくしていて、肉厚で果肉は白く、煮崩れしやすいため、つぶして使うコロッケなどの料理に使うのがおすすめです。また「とうや」はやや粘質の肉質で果肉は黄色く、煮崩れしにくいため、「カレー」や「肉じゃが」などの煮込み料理におすすめです。

かぼちゃ

深い甘味や追熟させると甘みが増す「味平」や、ほくほくとした触感と程よい甘味が特徴の「みやこ」などが栽培されています。近年では安定した収穫量と品質を得ることを目指して、ビニールの防寒シートをトンネル状にかける露地トンネルを使用した栽培も行われています。

ワイン（醸造用ぶどう）

市内で生産されている栽培品種は多岐にわたり、ワインのラインナップもたくさんあります。その中でも1998年に達布地区で初めて植えた醸造用ぶどうである「ピノ・ノワール」は栽培される土地や気候の個性を表現する品種であり、深みのある果実や熟したイチゴ、針葉樹を思わせる深く冷涼な香りがする三笠を代表するワインです。

りんご

シャキシャキとした歯触りと甘味が多くサラダにするのがおすすめの「ふじ」や、緻密で硬めの果肉と甘くて酸味をほとんど感じないのが特徴である「つがる」などを美和地区で栽培しています。

栽培されたりんごをジュースにした「みわの里」などもあります。品種による味の違いを楽しんでみてください。

大豆

市内で栽培している主な品種は「ユキホマレ」です。「ユキホマレ」は生育期間が短く多収であるため市内では最も作付けの多い品種です。

また、みそづくりに使用されている「音更大振袖（おとふけおおふりそで）」もわずかながら栽培しており、みそとして市内の農協で販売されているほか、学校給食でも提供されています。

お米

豊かな甘味で濃い味わいの「ゆめぴりか」、やや甘味が強く酢飯に合う「ふっくりんこ」、ほのかな甘みと独特な風味の「おぼろづき」、程よい甘さで、冷めても美味しい「ななつぼし」の4種が主に生産されており、学校給食でも提供されています。

三笠市の農産物を食べよう！



三笠市の農産物購入先



○Aコープ三笠店（三笠市幸町12-11）

☎01267-2-2925 （営業時間）10：00～19：00

○イオンスーパーセンター 三笠店（三笠市岡山1059-1）

☎01267-4-5100 （営業時間）9：00～21：00 ※一部営業時間が異なる売り場あり

○がんばり村ファーム（三笠市大里76-3）

☎01267-3-1555 （営業時間）12：00～17：00 ※冬季休業期間あり

○中村鮮魚店（三笠市幸町7-11）

☎01267-2-2460 （営業時間）8：30～18：00 定休日：日

○三笠ぼけっとマルシェ COCOCHI（三笠市若草町396-1）※高校生レストラン併設

☎090-9040-0130 （営業時間）土・日・祝日10：30～16：30※冬季休業あり

○道の駅みかさ 農家の店（三笠市岡山1056-8）

☎01267-2-3901 （営業時間）10：00～17：00※冬季休業期間あり

○YAMAZAKI WINERY（三笠市達布791-22）

☎01267-4-4410 （営業時間）土・日・祝10：00～17：00

※冬季営業時間（11月～4月）土・日・祝10：00～15：00

URL：<http://www.yamazaki-winery.co.jp>

○TAKIZAWA WINERY（三笠市川内841-24）

☎01267-2-6755 （営業時間）10：00～16：00 定休日：火

※冬季営業時間 10：00～15：00 定休日：土・日

URL：<http://www.takizawawinery.jp>

※売っている農産物は売り場や時期によってないものもございます。
ほかにも三笠市の農家さんの直売所も多数あり！



三笠市食のまちづくり基本条例

三笠市は、明治の原野に鉄を入れ、切り株を起こし、田畠を拓き、時にはヒグマやオオカミに怯え、疫病や怪我などに苦しみながら野菜づくりを進めたたくさんの農民の血と汗と努力によって、多くの道民の健康と体力づくりに寄与し、北海道の食及び周辺地域の農業に大きな影響を与えてきた歴史を誇るとともに、平成24年度に開校した北海道三笠高等学校は、社会で活躍できる幅広い視野を持った食のプロフェッショナルを育成するなど、「食」のちからにあふれたまちです。

こうした三笠市の特性や地域資源を生かして、子どもから大人まで市民一人ひとりの健全で豊かな食生活の向上と「食」を通じた地域の活性化を目指し、市、市民、教育関係者等、事業者及び関係団体が共通した認識のもとで主体的に参画し、協働して食のまちづくりに取り組むため、この条例を制定します。

(目的)

第1条 この条例は、三笠市未来づくり基本条例（平成21年条例第1号）第4条第1項に掲げる基本理念に基づき、食のまちづくりに関する基本理念及び役割等を定め、これを総合的かつ計画的に推進することにより、市、市民、教育関係者等、事業者及び関係団体が食の活用による地域の活性化に主体的に参画し、又は協働して取り組み、本市の特性や地域資源を生かした魅力ある食のまちづくりを推進することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例で規定する主な用語の意味は、次のとおりとする。

項目	内 容
(1) 食	食材又は食材若しくは食品の生産、製造、加工、流通、販売、調理等を通して食事に至るまでの全てのことをいう。
(2) 食のまちづくり	食を守り、育み、または活かすまちづくりをいう。
(3) 地産地消	地域で生産、製造若しくは加工された食材又は食品を地域で消費することをいう。
(4) 食育	市民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や医食同源などの食に関する様々な知識と食を選択する判断力を正しく身に付けるための学習等の取組みをいう。
(5) 市民	市内に住所を有する者及びその組織する団体をいう。

(6) 教育関係者等	教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体をいう。
(7) 事業者	次に掲げる者をいう。 ア 農林漁業者等 農林漁業者及び農林漁業に関する団体 イ 食品関連事業者等 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体
(8) 関係団体	商工会、農業団体及び観光協会その他食のまちづくりを効果的かつ効率的に推進する上で必要と認められる団体をいう。

（基本理念）

第3条 食のまちづくりは、次の各号に掲げる基本理念に基づいて推進するものとする。

- (1) 食のまちづくりは、食が生命を養い、健康を保つために欠くことのできないものであることを認識して、食育を通じた市民の健全で豊かな食生活環境の充実及び発展に努めるものとする。
- (2) 食のまちづくりは、北海道三笠高等学校の生徒やその卒業生をはじめ、誰もが食に関する知識又は技術若しくは技能を学べる環境の充実及び発展に努めるものとする。
- (3) 食のまちづくりは、食を多様に活用することにより本市の産業全体が発展し、市内経済の持続的な振興が図られる環境の充実及び発展に努めるものとする。
- (4) 食のまちづくりは、我が国の食料自給率の向上を目指すとともに、本市の旬の食材を食する地産地消の促進及び食の安全性の確保を図り、食を育む環境の充実及び発展に努めるものとする。
- (5) 食のまちづくりは、食が観光における基本的なサービスの一つであり、来訪者に本市の特性を感じさせる重要な要素であることを認識して、食と連携した観光の充実及び発展に努めるものとする。
- (6) 食のまちづくりは、食が日常生活に深く関わるものであることを認識して、市、市民、教育関係者等、事業者及び関係団体が主体的に参画し、互いに理解し合い協働して推進するよう努めるものとする。
- (7) 食のまちづくりは、本市の肥沃な大地によって育まれた食味の高い食材を活用するとともに、北海道各地の滋味豊かな食材を積極的に取り入れ、北海道全体の食との連携にも努めるものとする。

（市の役割）

第4条 市は、前条の基本理念（以下「基本理念」という。）に基づき、食のまちづくりに関する総合的な施策を策定し、市民、教育関係者等、事業者及び関係団体（以下「市民等」という。）との連携を図りながら、これを計画的に実施するものとする。

- 2 市は、食のまちづくりに関する施策の普及啓発を行い、市民等の意識の高揚を図るとと

もに、食のまちづくりへの参画を奨励するものとする。

3 市は、食のまちづくりを推進するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、基本理念を理解し、家庭、学校、職場その他の市民生活において食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

(教育関係者等の役割)

第6条 教育関係者等は、基本理念を理解し、その職域において食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第7条 事業者は、基本理念を理解し、その事業活動において食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

2 事業者は、食の安全及び安心に配慮し、市内及び道産食材の活用や地産地消の推進に努めるものとする。

(関係団体の役割)

第8条 関係団体は、基本理念を理解し、その団体活動において食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

(施策の大綱)

第9条 食のまちづくりを推進するための施策の大綱は、次のとおりとする。

- (1) 食育を通じた健全で豊かな食生活の推進に必要な施策
- (2) 食に関する教育の推進に必要な施策
- (3) 食を活用した産業及び経済の推進に必要な施策
- (4) 食を育む環境の推進に必要な施策
- (5) 食と連携した観光の推進に必要な施策
- (6) その他食のまちづくりを推進するうえで必要となる施策

(基本計画の策定)

第10条 市は、食のまちづくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、前条に定める大綱に基づき、食のまちづくりに関する基本的な計画（以下「基本計画」という。）を定めるものとする。

2 基本計画は、次の各号に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 食のまちづくりを推進するための基本的施策
- (2) 前号に定めるもののほか、食のまちづくりを総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 市は、基本計画を定めたときは、これを公表するものとする。

(条例の位置付け)

第11条 他の条例、規則その他の規定により食のまちづくりの制度を設け、または実施し

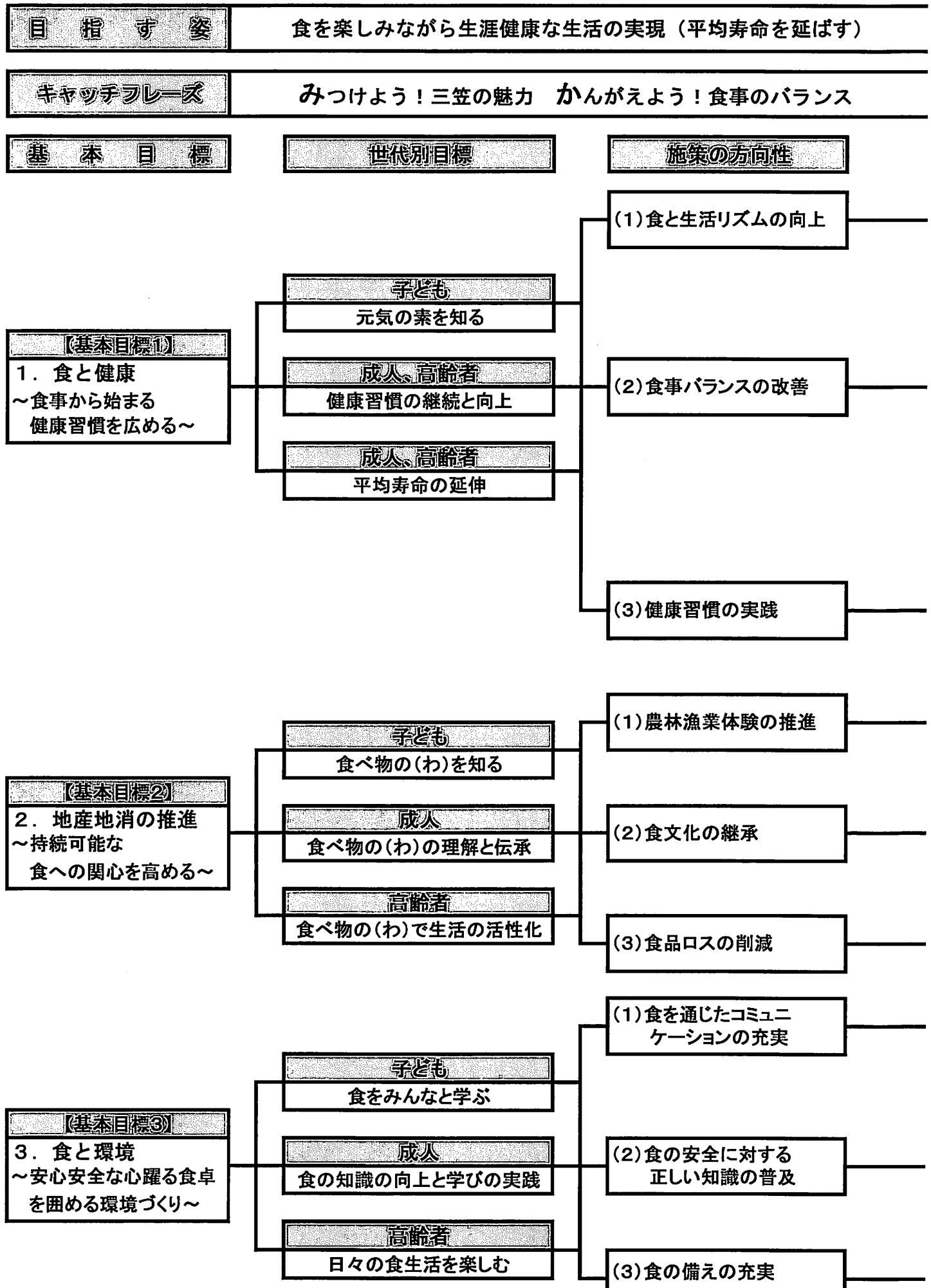
ようとする場合においては、この条例に定める事項を尊重しなければならない。
(委任)

第 12 条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、令和 4 年 4 月 1 日から施行する。

食と健やかみんなの



未 来 応 援 計 画 の 体 系 図

さい確認しよう！食生活 しょがいを通じて健康で豊かな人生を

具体的な取り組み

①朝食欠食の改善に向けた取組

- 1(1) ②未就学児等の食育に関する取組
③食育月間を活用した啓発活動

①妊婦栄養相談

②妊婦教室

③乳幼児健診時の栄養相談

④離乳食教室

- 1(2) ⑤栄養相談

⑥高齢者の食事改善に対する取組

⑦食と健康推進事業

⑧暮らしの料理教室

⑨働く世代向け料理教室

⑩子どもクッキングクラブ

⑪わくわく料理教室

⑫美容と健康等レシピ発信事業

⑬野菜等摂取強化の啓発活動

⑭食と健康等産学官連携推進研究事業

⑮食育月間を活用した啓発活動【再掲】

⑯小・中学校食育授業

⑰学校給食レシピ発信事業

⑱三笠高校生レストランキッチンスタジアム料理教室

①食と健康推進事業【再掲】

- 1(3) ②暮らしの料理教室【再掲】
③働く世代向け料理教室【再掲】

④子どもクッキングクラブ【再掲】

⑤未就学児の食育に関する取組【再掲】

⑥よく噛むことの啓発活動

①未就学児等の食育に関する取組【再掲】

- 2(1) ②農業体験等の啓発
③さけ稚魚等の放流会

④ジオツアーにおける体験プログラム

⑤市民の家庭菜園応援事業

①日本の食文化の情報発信

- 2(2) ②地産地消に関する情報発信
③食育講演会

④三笠特産品ブランド化事業

⑤地産地消推進事業

①食品残渣堆肥化推進事業

- 2(3) ②地産地消に関する情報発信【再掲】

①暮らしの料理教室【再掲】

- 3(1) ②子どもクッキングクラブ【再掲】
③わくわく料理教室【再掲】
④その他料理教室

⑤食と健康推進事業【再掲】

⑥食と健康ボランティア事業

⑦食卓での食育の取組

①食の安全に関する情報発信

- 3(2) ②妊婦栄養相談【再掲】
③妊婦教室【再掲】

④乳幼児健診時の栄養相談【再掲】

⑤離乳食教室【再掲】

⑥栄養相談【再掲】

- 3(3) ①災害時の食に関する情報発信

三笠市保健福祉課栄養管理係

三笠市ふれあい健康センター

北海道三笠市高美町444番地

電話 ▶ 01267-3-2010

E-mail ▶ eiyanri@city.mikasa.hokkaido.jp