

押し麺 × ベジ



6月

野菜たっぷりの
押し麺メニューを食べよう！



計55名

押し麺 × ベジ を食べてプレゼントを当てよう！

※写真はイメージです。



アップル
ウォッチ
1名様



Toffy
電子レンジ調理器
2名様

Amazon
ギフトカード
15,000円分
2名様



野菜の詰合せ
北足立市場協会協賛
10名様

野菜をおいしく
食べる調味料
キュービー(株)協賛
20名様



足立区
オリジナル
グッズ
20名様



※キャンペーン主催:足立区こころからの健康づくり課
※AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



6月は食育月間

イベントや企画の情報はこちらから

食べた回数だけ応募できる！
対象のベジタベ店一覧は中面へ▶

押し麺×ベジを食べて プレゼントを当てよう!

6月中、押し麺×ベジのメニューを食べてもらえる**応募カード**の
二次元コードから応募して、**抽選で豪華賞品をゲット!**

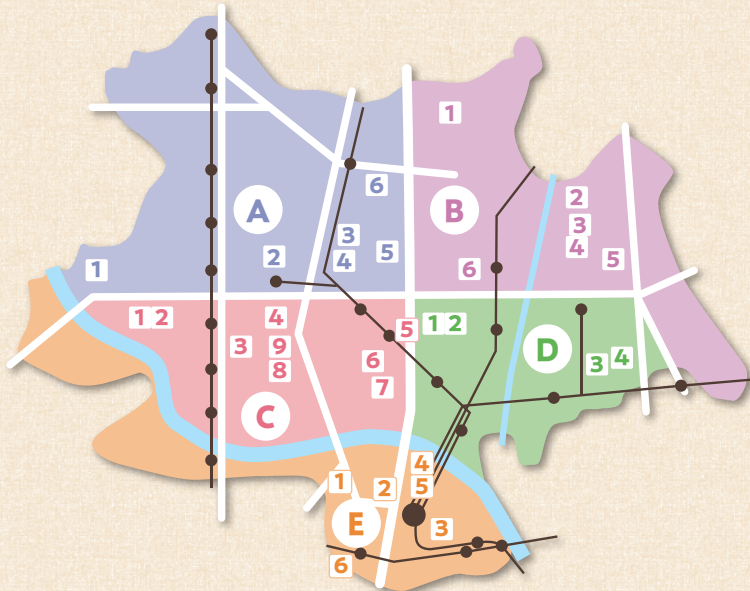
※マークとマークについては、中面下部をご参照ください。

応募カード
配付期間

令和8年
6/1(月)▶
6/30(火)

応募
申込期間

令和8年
6/1(月)▶
7/7(火)



C 1

カフェ コペ



C 2

花人菜人シェアスペース
ベジカフェバーたけし



足立区江北3-29-9 ☎ 070-6440-8083

うどんとサラダにササミの唐揚げ
と手作り人参ドレッシングが最高



サラダうどんセット
(野菜スープ、Sドリンク付) 1,300円
※水曜・木曜のみ提供予定

八百屋歴20年の野菜のプロが厳選
した国産野菜を使った蒸籠



野菜たっぷり蒸籠蒸しうどん
900円
※火曜のみ提供予定

C 3

マーガレットママ

足立区扇3-13-10
☎ 03-3856-1122

クセになる濃厚ゴルゴンゾーラ!
さっぱりサラダと共に楽しむー皿



ブロッコリーとゴルゴンゾーラの Pasta 990円

C 4

麺屋 多伊夢

足立区西新井栄町3-8-6
☎ 03-6807-2498

土鍋で熱々の旨辛スープの中に炒めたもやしと
ニラが煮込まれている



肉野菜つけめん 1,250円

C 5

中華料理 千力

足立区梅島1-24-26
☎ 03-3887-0884

もやし、ほう
れん草、豆苗
などをのせた
ボリューム満
点の一品



ベジタベ担々麺 900円

ミールキット de 菜ベジ

菜彩株式会社 RAKUSAI
オンラインショップ

アンチョビの旨みとルッコラの香りが
織りなす大人の冷製パスタ



ルッコラと海の幸の冷製カッペリーニ
1,780円(2名分)

ご注文は
コチラ



C 6

cafe majica

足立区梅田6-28-21
☎ 03-6806-4780

旬のお野菜を
使ったクリーム
と柚子胡椒の
相性がクセに
なる一品



柚子胡椒のクリームパスタ
(旬の野菜ポタージュ+サラダ付き) 1,430円

C 7

かれーうどん 本郷

足立区梅田7-9-1
☎ 080-4941-0052

冷たいかれー
うどんに野菜
とトマトのか
き氷をのせた、
新感覚の
一杯



丙 冷やしかれーうどん(夏季限定) 1,000円

※提供時間や営業時間、定休日は区ホームページまたは各店舗にお問い合わせください。
※メニューや価格は、食材の仕入れ状況等により予告なく変更・売り切れとなる場合があります。

詳しくは
区HPで▶



A 1



キッチンとれたて

足立区鹿浜2-44-1 足立区都市農業公園
☎ 03-3853-4114
足立区産の小松菜を練り込んだ、あだち菜うどんのベジタベ版



あだち菜うどん (“ベジタベ”サラダうどん)
1,200円

A 2



手打ちうどん さぬき茶屋

足立区栗原3-25-13
☎ 03-3890-9540
9種の野菜に豚肉、帆立とエビ! ごま油が香る具だくさんの一杯



スタミナうどん ※かやくご飯はプラス料金
1,000円

A 3



担々麺 琉帆-RuPaN-

足立区栗原1-18-8
☎ 03-5856-5368
たっぷり野菜と挽肉の幅広ませそば! 麺は冷・ぬる・熱から選べる



ビャンビャン麺 1,100円

A 4



焼き肉家 そら

足立区栗原1-12-23
☎ 03-5856-6885
食欲をそそる! 野菜たっぷりピリ辛ラーメン



ユッケジャンラーメン 1,089円

A 5



中華料理 錦園

足立区島根2-30-18
☎ 03-6318-8378
特製スープとひき肉、モチモチ麺のバランスが絶品! ミニサラダ付



坦々麺 968円

A 6



ボンマルシェボンテ

足立区竹の塚1-13-16 フラット竹の塚1F
☎ 03-5856-7945
甘熟トマトと彩り野菜で煮込んだ、鶏の旨味溢れる濃厚トマトパスタ



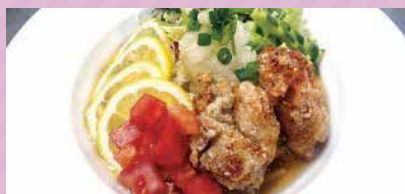
バスク風パプリカと鶏のトマトソースパスタ
1,680円

B 1



一粒の麦

足立区花畑4-34-16
☎ 03-5242-8807
栄養満点! 暑い夏を乗り切る具だくさんの冷たいうどん



冷やしベジタブル塩レモンうどん 900円

B 2



カラオケ花道

足立区神明3-5-13
☎ 03-3628-2661
サラダみたいなさっぱり食べられるラーメン



サラダラーメン 950円

B 3



中国料理 辰善

足立区神明南2-7-18
☎ 03-3605-6094
人気の肉そばにたっぷり野菜! 美味しく野菜が食べられる一杯



推しベジ肉絲湯麺 1,100円

B 4



Made in Tokyo らーめん松

足立区神明南2-7-28
☎ 070-9015-3203
豚骨と鯉節のハーモニー! 中太麺が絡む 香り高い味



松麺(小松菜トッピング) 1,100円

B 5



アルコバレーノ

足立区大谷田5-15-14
☎ 03-5856-2293
メイン料理のような贅沢パスタ! サラダとスープで野菜もたっぷり



お肉ゴロゴロポロネーゼ(サラダ・スープセット)
1,900円

B 6



piyochiii HOUSE

足立区西加平2-7-7(アラコスコ駐車スペース)
☎ 090-6652-8443
発酵調味料と季節のお野菜でつくる優しい冷麺



ぴよちー特製 野菜たっぷりグルテンフリー冷麺 800円
※月曜・水曜のみ提供予定



レシートde商品券 事業参加店

900円以上のレシートを9枚集めて区内共通商品券をGET! / 先着90,000名 祝マークが付いているお店は当キャンペーンに参加しています。(5月12日現在) ※レシートへの押印は6月16日で終了となります。

詳しくは コチラ ▶



D 1

足立区役所 職員食堂

足立区中央本町1-17-1 足立区役所北館B1
☎ 03-3880-5325

野菜150g超!
野菜や魚介の旨味がつまった食べ応え満点の一品



野菜たっぷりチャンポン麺 700円



D 2

食堂ソラノシタ

足立区中央本町1-17-1 足立区役所南館14F
☎ 03-5845-9013

不足しがちな野菜がとれるセットメニュー



中華そばとミニサラダセット 1,023円



D 3 **テイクアウト**

イエローカレー&ガッパオー

足立区東綾瀬2-14-14
☎ 070-8429-1807

根菜と桜えび香る、彩り野菜の贅沢ヘルシーパッタイ



彩り野菜のパッタイ 880円



D 4

ひよこのカフェハウス

足立区東和1-18-15 1F
☎ 03-6822-6290

味噌と野菜ベースの担担風米粉うどんに、野菜のおかず3品プラス



豆乳担担風米粉うどん お野菜たっぷりプラス 1,595円



E 1

トラットリア イルセイ

足立区千住桜木2-5-9
☎ 03-6806-1913

旬の野菜がたっぷり!
野菜本来の旨みが引き立つ贅沢オイル系パスタ



パスタ オルトラーナ 1,650円



E 2

らーめん桔梗と空

足立区千住寿町2-17 サンモール千住1F
☎ 03-5888-6776

エビ・揚げナス・パプリカ等野菜をたっぷりのせたまぜそば



スタミナまぜそば 1,300円



E 3

イタリアントマト café Jr. 東京電機大学

足立区千住旭町5 東京電機大学
☎ 03-5284-7892

具沢山のトマトソースパスタ! お得なサラダセットもおすすめ



茄子とベーコンのトマトソースパスタ サラダドリンクセット 1,280円



E 4

信州蕎麦 蓼科庵

☎ 03-5284-8575

動物性食材不使用!
ベジタリアンの方にも最適な安心のセット



精進天ぷらと蕎麦セット 1,280円



E 5

梅梅

足立区千住3-92 北千住マルイ9F

☎ 03-6806-1318
野菜の甘味をいかしたタンメン



野菜タンメン 1,210円



E 6

サイゼリヤ ポンテポルタ千住店

足立区千住橋戸町1-13 2F
☎ 03-5284-3471

香り豊かな3種のきのこパスタと、人気の小エビサラダのお得なセット



きのこほうれん草のクリームスパゲッティ +小エビのサラダ 950円



番外編 これも推し麺×ベジ

C 8 **テイクアウト**

パン工房 ときわ堂食彩館

足立区興野1-11-8
☎ 03-3848-2255

通常のをきそばコッペの3倍野菜を増量



野菜のをきそばコッペ 421円



C 9 **テイクアウト**

なかのや

足立区興野1-10-5
☎ 03-6806-3960

食物繊維を含むクスクスに初夏の野菜やトマトを彩りよく飾ったサラダ



クスクスと彩野菜のサラダ 594円



あだち脳活ラボ 6月中旬にマークが付いているお店で飲食または購入、店頭の二次元コードを読み込んだ方に50pt付与

あだち脳活ラボについて詳しくはコチラ





らく楽ベジってなに？



このページ掲載の
詳細はコチラ



足立区民の1日の推定野菜摂取量は213gで、国が推奨する350gには100g以上不足しています(R7食習慣調査結果)。「野菜が体によいことはわかっているけど、忙しくて不足しがち」という方も多いのでは？

そこで、区では「**らく楽**して」「**らく楽**しく」野菜が食べられる「**らく楽ベジ**」のアイデアやレシピの動画を、ご紹介しています。



ちょっとした工夫 de らく楽ベジ



野菜をレンジ



冷凍野菜、カット野菜
を上手に活用



多めに作って
保存



6月19日は青果店deらく楽ベジ



野菜を食べて **ベジタベエコバック** をもらおう！

6/19(金)に区内青果店(28店舗)で野菜を購入した方(各店舗先着25人)にプレゼント！

※配付基準は店舗によって異なります。対象店舗は区ホームページをご確認ください。

なくなり
次第終了

6月のおすすめちょこ活

区では野菜を食べる「ベジタベ」と合わせて、毎日の生活に無理なく運動を取り入れる「**ちょこ活**」をおすすめしています。

「高野スポーツパーク」が4月にオープンしました！
1周約400m(区道を含む)ウォーキングコースで、9:00~21:00まで、
どなたでも気軽にご利用いただけます。



ちょこ活
脱・座りっぱなし
30分に1回
立って動く



高野スポーツパーク全体



ウォーキングコース



ほかにも、6/6(土)・6/7(日)に開催される「しょうぶまつり&世界の食広場」の
スタンプラリーでちょこ活してみませんか？
【会場】しょうぶまつり:区立しょうぶ沼公園 世界の食広場:都立東綾瀬公園(ハト広場)

食生活
講演会



テーマ

離乳食も大人ごはんもまとめて調理！
ラクラク家族ごはんのコツ

6月18日(木)10:00~12:00

場所 竹の塚保健センター集団指導室

講師 管理栄養士・母子栄養指導士 シライカヨコ氏

定員 先着20名(保育なし、子ども同伴可)

対象 乳幼児の保護者 申込 5月26日~オンライン申請

予約不要

手のひらをかざすと推定野菜摂取量がわかる

野菜を食べて、ベジチェックにチャレンジ

日にち	会場	時間	備考
6/6(土)	しょうぶまつり	10:00~16:00	東京武道館北側のフィットネス広場で実施予定
6/7(日)			
6/13(土)	ポンテポルタ千住*1	10:00~17:00	同ブース内でライフによるクイズビンゴも開催!
6/15(月)	足立成和信用金庫 江北支店	10:00~13:00	野菜の販売あり
6/20(土)	イトーヨーカドー アリオ西新井店	10:00~16:00	食品売場の実演コーナーで開催
6/27(土)	ギャラクシティ	10:00~16:00	
6/28(日)	ポンテポルタ千住*1	10:00~17:00	



このページ掲載の
詳細はコチラ



※1 ポンテポルタ千住

千住大橋駅から徒歩1分の「ポンテポルタ千住」でも6月はベジタベフェスタを開催！
スタンプラリーから収穫体験まで、野菜を楽しむ、味わうイベントが盛りだくさん。

子どもから
大人まで

お伊手推し!わが家のみそ汁レシピ大募集

具だくさんで野菜がたくさんとれる一杯、野菜の皮も種もみんな使ったエコな一杯、足立区の地場野菜である小松菜を使った一杯などなど。下の6つのテーマにあった、誰かに教えたい「わが家の推しのみそ汁」を大募集！
写真(または絵)とこだわりポイントを添えて、気軽にご応募ください。

実施期間(募集期間)

令和8年6月1日~7月31日

対象

区内在住、在勤、在学の全世代

募集内容【みそ汁の作り方】

①タイトル ②材料と分量 ③作り方とポイント ④写真または絵

※必ず野菜類(きのこ、海藻含む)が1品以上入っていること

エントリーの際の 카테고리 選択

どのテーマの作品なのか、選択して応募してください。

賞(テーマ)	内容
①ベジで賞	野菜たっぷり具だくさん
②減塩で賞	減塩でおいしくする工夫がある
③エコで賞	食材を無駄なく活用する等の環境に配慮がある
④ローリングストックで賞	備蓄食品(缶詰、乾物、レトルト等)活用
⑤ぱく増しで賞	たんぱく質がしっかりとれる
⑥地産地消で賞	足立区産の農産物等近郊産物活用



入賞者への賞品

【1~6の賞品】5,000円分の区内共通商品券 【区长賞】10,000円分の区内共通商品券

参加記念品

ベジタベ&ちょこ活グッズ(先着100名様)

エントリー方法

オンライン申請または専用紙に記載して郵送

※専用紙取得方法 HPからダウンロードまたは窓口

専用紙配布窓口 保健センター及び中央本町地域・保健総合支援課、足立区役所本庁舎(こころとからだの健康づくり課)

送付先:〒120-8510 足立区中央本町1-17-1こころとからだの健康づくり課 健康づくり係

※令和8年度の給食メニューコンクールの応募と兼ねることが可能です。 ※上位作品は、区の広報、HP、SNS等で活用させていただきます。

※分量や作り方等、作りやすい形に若干変更させていただく場合があります。

らくして♪ たのしく♪

楽ベジ



足立区

こころとからだの健康づくり課

☎ 03-3880-5433