

白石区食育推進ネットワーク

白石区では食に関する関係団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

構成団体

札幌市私立保育園連盟白石区会
札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会
札幌市小学校長会白石支部
札幌市白石区中学校長会
栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック
白石区保育・子育て支援センター
白石区食生活改善推進員協議会
札幌市白石食品衛生協会
池田食品株式会社
白石観光株式会社
札幌市ポプラ若者活動センター

【事務局】

札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)

白石区食育情報 ホームページ

白石保健センター発信おすすめレシピなどをご紹介しています。ぜひご覧ください!



白石区食育情報

ホームページURL

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiiku/index.html>

しろいし 食育通信

食育で元気なまちに!!



白石区
マスコットキャラクター
「しろっぴー」

「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは

制作・発行

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)
〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8番1号
TEL:011-862-1881



平成31年3月発行

白石区の食育情報とおすすめレシピをご紹介します!

しろいし食育展

平成30年11月10日開催

白石区食育推進ネットワークの活動として、
しろいし食育展を実施しました！

ネットワーク会構成員の 食育活動の紹介 (パネル展示)



おすすめレシピ紹介



もしもの時の食に備える (実物展示、パネルアンケート等)



現在非常食を準備している世帯は72.5%という結果でした。

食育クイズラリー



巨大やさいの ぬりえコーナー



豆つかみゲーム



「しろいし食育展」展示より



平成30年9月に発生した地震を受けて、災害への備えについての展示、掲示を行いました。

もしもの時の食の備え

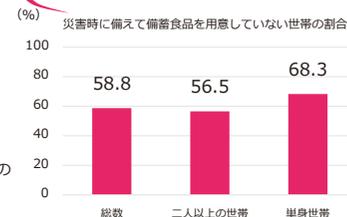
平成30年9月6日の北海道胆振東部地震の際には停電もあり、食料の確保に苦労された方が多かったのは記憶に新しいところです。

今後のもしもの際に慌てないよう、普段から備えておきましょう。



★平成28年札幌市健康・栄養調査では、「災害時に備えて非常食の食料を用意していない」と答えた方が約6割でした。
★特に単身世帯での割合が高くなっています。

地震の前には…
約6割が災害用に備蓄食品を「用意していなかった」



1 非常持ち出し袋用食料を準備しましょう

ポイント

- ① 2～3日は常温保存で安全に食べられるもの
- ② 女性が歩いて運べる量として3kg以内
- ③ 「お腹の足し」になるもの：主食やおかず
「心の足し」になるもの：デザートや飲料を組み合わせる

※1人1個準備する



ここが大事！

災害時でも、 主食・主菜・副菜を揃えるのが理想

★災害時の備蓄でも、なるべく食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。阪神・淡路大震災では、避難生活者は体調を崩し風邪をひきやすくなり、40%が便秘になりました。野菜や果物の加工品の備蓄をお忘れなく。発災直後は、野菜ジュースが重宝します。

2 普段から多めに食料を備蓄しましょう

ポイント

- ① 1週間分(最低3日分)の備蓄を
- ② 自分の好きなもの(好物)も入れておくとうよい
- ③ ローリングストックをしておく
※賞味期限は6カ月程度でよい
- ④ 災害食は水分が少ないことを知っておく
※災害食は長期保存のため水分が少ない。飲み込みにくく、のどが渇きやすくなることに留意する。
- ⑤ 飲料水の備蓄は1日3リットル/人
- ⑥ 使いきりサイズを選ぶ
- ⑦ 野菜や果物の加工品は大切

ローリングストック(日常備蓄・回転食)とは？

★普段食べているものを少し多めに用意して、食べたらすの分買いつけず考え方。

- 【利点】
- ★食べる食品が増える(賞味期限は最低6か月)
 - ★消費と購入を繰り返すので、食品の鮮度を保てる
 - ★日常的に食べるので、自分の好みのものを備蓄できる



参考：NHK そなえる防災 甲南女子大学名譽教授 奥田和子

クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく「野菜クッキングライブ」を3回開催しました。その中からレシピをご紹介します。

クッキングライブⅠ 平成30年7月20日開催

「おいしい野菜料理のコツと試食」

株式会社 食卓
料理研究家 坂下 美樹先生



ミニトマトとツナのレンジピラフ



【材料(2人分)】

無洗米……………1合
水……………150cc
ミニトマト……………10個
ツナ缶……………1/2缶
すりおろしにんにく…少々
塩……………少々
こしょう……………少々
パセリ……………少々

【作り方】

1. 無洗米は耐熱容器に入れ、分量の水を加えて30分置いておく。
2. ミニトマトは洗ってへたを取って、半分に切る。
3. 1にツナ缶、塩、こしょう、すりおろしにんにくを加えて混ぜて、2のミニトマトをのせてラップをふんわりとかけて電子レンジ600wで5分加熱する。
4. 一旦取り出して混ぜて、更に5分加熱する。
5. 取り出して混ぜてラップをぴたっとして5分蒸らし、盛り付けて刻んだパセリを散らす。

ライスヨーグルトプリン

【材料(4~5人分)】

牛乳……………150cc ご飯……………60g
水……………100cc プレーンヨーグルト…100g
グラニュー糖…15g レモン汁……………小さじ2

【作り方】

1. ライスヨーグルトプリンを作る。小鍋に牛乳、水、グラニュー糖、ご飯を入れてとろみが出るまで中火で混ぜながら10分ほど加熱する。粗熱を取って、ブレンダーにかけて滑らかにして、レモン汁、ヨーグルトを混ぜて型に入れて冷やし固める。
2. なすのコンフィチュールを作る。なすは皮をむいて5ミリ角に切り、皮は水にさらしてあくを抜く。鍋になす、グラニュー糖を加える。別鍋になすの皮、かぶるくらいの水を加えて煮だし、濾す。
3. 2のなす、グラニュー糖の鍋に濾した皮の汁を加えて煮詰め、灰汁をとり、レモン汁も加える。
4. 1に3をかける。

なすのコンフィチュール

【作りやすい分量】

なす……………3本
レモン汁……………適量
グラニュー糖……………なすの正味量の30%

クッキングライブⅡ 平成30年8月31日開催

「夏野菜料理のコツと試食」

野菜ソムリエプロ&ハーブインストラクター
大澄かほる先生



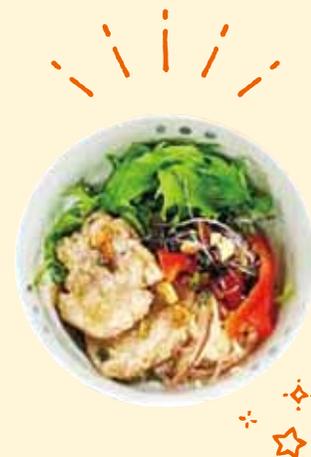
作ってみよう夏野菜の料理

野菜&ポークのワンボウル丼

【材料(4人分)】

豚かたまり肉……………400g
胡椒……………少々
ハーブソルト……………少々
ガーリック……………少々
タレ
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
さとう……………大さじ1
ごはん……………4杯分(600g)

野菜
水菜……………2束
パプリカ……………1/4個
茹でたまやし……………50g
紫玉ねぎ……………1/2個
みょうが……………4個
きゅうり……………1/2本
くるみ……………4粒
水煮大豆……………20g
スプラウト……………20g



【作り方】

1. 室温にもどした豚かたまり肉に胡椒、ハーブソルト、ガーリックを振り、アルミホイルでキャンドゥの様に筒型に包んで弱火で20分ほど蒸し、粗熱がとれたらカットしてさっと焼く。
2. 野菜は好みの形と厚さに切り、タレの材料は軽く煮詰めておく。
3. ボウルにごはんを入れ、野菜と肉を盛り、タレをかけていただく。



絵本読み聞かせの会
「すてっぶ」さんによる
食育絵本の読み聞かせ
も行いました。



「野菜たっぷり、 薄味で食べるコツと試食」

食育&クッキングコンシェルジュ
堤 秀子先生



野菜でふんわりうま味アップ 鶏つくねの照り焼き 香味野菜添え



【材料(4人分)】

とりもも挽肉…120g	A	酒 ……………大さじ2
とりむね挽肉…120g		しょう油 ……………大さじ1と1/4
えのき茸……………100g		砂糖 ……………小さじ1/5
玉ねぎ……………100g		おろしにんにく……………少々
れんこん……………60g		(耳かき1杯程度)
片栗粉……………大さじ3	添え野菜	長ねぎ……………60g
味噌……………小さじ1弱		しょうが(または、大葉2枚) …… 10g
サラダ油 ……大さじ1		ミニトマト ……………4個

【作り方】

1. 【A】の準備…調味料を合わせておく。
【添え野菜】長ねぎ、しょうが(大葉)は、それぞれせん切りにして、水にさらし、ざるにあげる。ミニトマトは洗ってヘタを取り除く。
2. ボウルに、片栗粉を入れる。
3. 玉ねぎは、皮をむいてから洗い、みじん切りにする。ボウルに入れて、全体に片栗粉をまぶす。れんこんは、洗ってから皮をむき、すりおろす。すりおろしにくい部分は、細かく刻んでボウルに入れる。えのき茸は、石づき部分を取り除いてから流水で洗い、小口切りにしてボウルに加える。
4. 挽肉、味噌も加えて混ぜ合わせ、ボウルの中で4分割にする。
5. フライパンに油を敷き、点火。弱火にしてから4を小判型に整えてフライパンに並べ、火加減して焼く。焼き色がついたらひっくり返して、水大さじ2を加え、蓋をして肉の中心まで加熱する。(目安: 中火~弱火。両面8分)
6. 焼けたことを確認してから【A】を一度に加えて全体に味を馴染ませる。
7. 皿に盛り、香味野菜を添えて出来上がり。



ネットワーク構成団体の食育活動紹介

札幌市私立保育園連盟白石区会 「菊水元町保育園」

園庭でぶどう狩り

菊水元町保育園のお砂場の上にはぶどうの枝が広がっています。春、雪解けとともに少しずつ緑の葉が芽を出し始め、夏に近づくとには小さな小さな実を付けていきます。夏の強い日差しにはお砂場の上に自然の日除けシェイドが誕生するわけです。



そして、10月…立派なぶどうがたわわに実ってきます。お店で売っているのと同じ物が実っているのですから、小さな子どもたちも『ぶどうだ!』とわかり、指さして「あー、あー!」と教えてられています。秋になるとぶどうが実り、食べることができるんだということを、体で覚えてもらえるとうれしいなと思っています。

今年は豊作で130人の園児たち全員、ぶどう狩りをすることができましたよ。

札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会 「菊水いちい認定こども園」

当園では友達と楽しくおいしく食事することを大切にしています。そうした中で食べることへの意欲や、食べ物に大切にする心や感謝の気持ち、また、作ってくれる人への感謝の心を育てていこうと考えています。

北広島市にあるセカンドスクール「いちいの村」でのいも植えやいも掘り、生きた魚に触れたり魚の解体を見たりする活魚体験等も子どもたちの食への関心を引き出したり高めたりする良いきっかけとなっています。

いも植え・いも掘りでは土の感触を楽しんだり、収穫の喜びを感じ、活魚体験ではタコの吸盤に驚いたり、ヒラメやあぶらこのヌルヌル感・ザラザラ感に歓声を上げていました。



白石区保育・子育て支援センター (ちあふる・しろいし)

白石区保育・子育て支援センターは、区役所新設移転とともに現在の場所にやってきて2年が過ぎました。以前の環境は、広い庭にたくさんの野菜を育て、木の実も楽しめた場所でしたので環境は大きく変わりました。新園舎の園庭では、小さい花壇スペースと、プランターも活用して花や野菜を子どもたちと職員が育てています。



今年は、花壇に土をたっぷり盛って「サツマイモ」作りに挑戦。その回りには、年少組が、ラディッシュ・葉ダイコンの種を撒き収穫の後、年長組が種から育てた、マリーゴールドを移植しました。どちらも無事に育って、サツマイモはスイートポテトに、マリーゴールドの花は、運動会のTシャツ染めとなりました。

栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック

「北郷小学校」

北郷小学校では、北郷小学校と西白石小学校の2校分の給食を作っています。食に関する指導はこの両方の学校で実施しています。これは、西白石小学校の1年生に行った授業「ぎゅうにゅうのみつをみつけよう」の様子です。

1年生に、4月に入学してからの学校給食の写真を見せ、いつも給食には牛乳がついていることに気付かせます。そこから、なぜ給食にはいつも牛乳が出るのか理由を考えました。1年生なりにカルシウムが多い食品だからということを知っています。栄養教諭からは、カルシウムという栄養素は背が伸びる時など体が大きくなる時に必要な栄養で特に牛乳に多いということ。そして、小学生にはたくさん飲んでほしい食品であることを説明しました。



北郷小学校 栄養教諭 田中 亨樹先生



【材料(4人分)】

生ラーメン……約1/2玉	白いりごま……少々
ハム………1枚	しょうゆ…大さじ1
きゅうり………1/2本	酢………小さじ2
もやし………1/3袋	砂糖………小さじ1
ホールコーン……大さじ1	ごま油…小さじ1/2
にんじん………1/6本	洋からし……少々

【作り方】

1. ラーメンは食べやすい長さに切り、ほどよい固さにゆでて冷やす。
2. ハム・きゅうり・にんじんはせん切りにする。
3. もやしとせん切りにしたにんじんをゆでて冷やす。
4. Aの調味料でドレッシングを作る。
5. 1~3の食材とホールコーン、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。

白石区食生活改善推進員協議会

夏休み親子料理教室

毎年、夏休み期間に小学生とその保護者を対象に実施する「夏休み親子料理教室」。今年も7月31日、白石保健センターにて親子9組20名の参加で実施しました。

「野菜について」の栄養講話の後、「野菜たっぷりカレーピザ」「つなツナサラダ」「トマトゼリー」の3品の調理を開始。ピザづくりは初めてという子どもたちは、生地をこねたり、野菜をトッピングしたりという工程をスタッフの手を借りながら、親子で楽しみながら行っていました。

参加した親子からは「普段は苦手な野菜も自分で作ったら食べることができた」、「一から料理をやらせたことがなかったけれど、ぜひ家でも作ってみたい」などの感想が寄せられました。



トマトゼリー

一緒に食育活動をしてみませんか？

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター 電話 862-1881

主な事業

- 食生活改善展の開催
- 野菜料理教室
- 寿大学料理教室
- おせち料理教室



【材料(4個分)】

トマトジュース(食塩無添加)………1缶
※150~190g程度のもの
粉寒天………1g
砂糖………25g
オレンジジュース………150ml

【作り方】

1. オレンジジュースは常温においておく。トマトジュースと寒天を鍋に入れ、火にかけて2分ほど沸騰させ、煮溶かす。
2. 火を止めて砂糖を溶かし、オレンジジュースも加えて混ぜる。
3. 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めて、できあがり！

Youth+ポプラ (ポプラ若者活動センター)

Youth+ポプラ(ポプラ若者活動センター)は、15歳~34歳の若者の“やりたい”を応援する札幌市の施設です。

若者が主体となり、施設にある食材を生かしているような料理を作っています。例えば、そうめんにと手間加え、トマトとレタスを使ったサラダそうめんにしてみたり、別の料理に使い余ったしらすとスープ以外に使い道を見つけられなかったわかめを使って和風スパゲッティを作ってみたり…。

食材が食べられなくなってしまう前に、どのようにして消費するか、また、たくさんある食材を飽きずに食べるためにはどうするか、若者たち自らアイデアを出し合って調理しています。そして、みんなでわいわいしながら食べています。



白石観光株式会社

白石温麺をご存知ですか？

「白石温麺(うーめん)」とは、札幌市白石区と友好都市である、宮城県白石市の特産品。400年の伝統を受け継いだ、油を使わない手延製法で作られています。めんはそうめんより一回り太く、長さは10cm弱と短いのが特徴です。

白石区役所食堂(白石観光株式会社)は、定番メニューとして「白石ウーメン(580円)」を提供しています。



白石観光株式会社はしろいし食育活動を応援しています。

池田食品株式会社

豆を通じて日本の文化を伝える

豆まきは中国の風習が伝わったものとされています。季節の変わり目には邪気(鬼、魔物)が生じると考えられ、邪気を追い払う儀式として行われたのが始まりとされます。豆まきのために炒った豆は「福豆(ふくまめ)」と呼ばれ、豆まき後に食べることで体に福を取り込み、1年間健康に過ごせるといわれています。

池田食品では、節分の豆まきでお客様に日本の文化をお伝えしています。



白石区食育アンケート

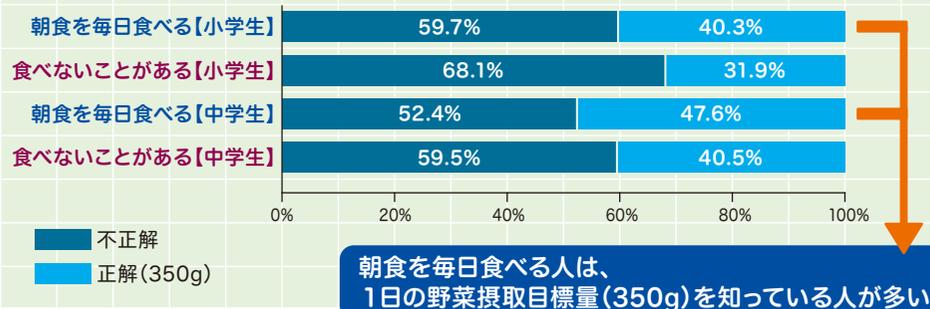
白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小中学校にご協力をいただき、小学校6年生と中学校3年生の食生活についてのアンケートを実施しています。

このアンケートは、朝食・野菜の摂取について調査するものです。平成25年からこれまで、それぞれの摂取状況に大きな変化は見られませんでした。

今年度は「朝食や野菜の摂取状況」と「1日の野菜摂取目標量の認知状況」の関連を調べたところ、小学校・中学校ともに関連が見られたので紹介します。

朝食の摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況

野菜摂取目標量を尋ねる問題を出しました



抜かずに食べましょう ~朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

ある調査では、朝食を毎日食べる人は、週3回以上朝食を欠食する人と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。

朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

ある調査では、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることで生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

ある調査では、朝食を毎日食べる子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。

朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

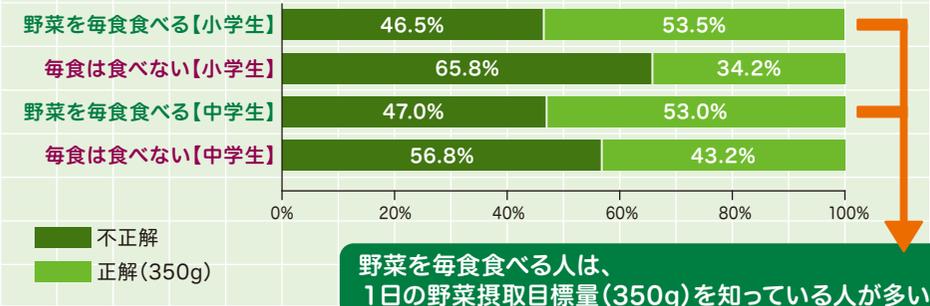
ある調査では、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2~3回食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿の平均点が高いことが分かりました。



参考:食育ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~ 農林水産省

野菜の摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況

野菜摂取目標量を尋ねる問題を出しました



野菜は1日に350g食べましょう!

なぜ350gなの?

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350~400g摂取する必要があると推定されているからです。なお、子どもの場合は4~5歳児で200g、小学3~4年生で280gが1日の目標量の目安です。



350gってどのくらい?



生の状態で両手に3杯



料理にすると野菜料理5皿分

3食のうち、野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量を摂ることができません。毎食取り入れるよう心がけましょう。