

# 栄養教諭・栄養士 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・栄養士が授業時間や給食時間に様々な食に関する指導を行っています。

野菜を摂取する意欲を高めることを重点に、今年度もパワーポイントを使用して野菜に関する指導資料を作成しました。8月の野菜摂取強化月間には、テレビ放送やランチルーム指導などを利用して各学校で指導を行いました。そのほかにも、給食日よりや食育日よりなどで野菜に関する情報の提供や野菜を使った給食レシピの紹介を行いました。また、野菜に関する掲示物を作成した学校もあります。

給食では、世界の料理・日本の郷土料理や北海道で生まれた料理・旬の食材を使用した和食の献立などを取り入れ、食文化や食材に興味関心をもたせる指導を行っています。

また、白石区(明治時代は白石村)には納豆博士といわれている半澤洵博士の生家があります。納豆の衛生的で安定した納豆製造法を考案した方です。毎年7月10日の納豆の日になんで半澤洵博士の紹介と一緒に、学校給食に納豆の献立を出しています。



牛乳、ご飯、さつまい、変わりきんぴら、納豆

## 学校給食おすすめレシピ

### あさりのカリッとサラダ

「鉄分」がたっぷり含まれているあさを、油でカリッと揚げたサラダです。あさが苦手な人もおいしく食べられます。

【材料(4人分)】

あさり水煮	60g	キャベツ	80g(小玉1/5)
しょうが	1かけ	にんじん	20g(中4~5cm)
A しょうゆ	小さじ2/3	しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2	B 酢	小さじ2
小麦粉	大さじ1/2	砂糖	小さじ1
かたくり粉	大さじ1/2	洋からし	少々
揚げ油		ごま油	小さじ2/3
きゅうり	40g(1/2本)	白いりごま	大さじ1/2

1人分: 69kcal



【作り方】

- しょうがはすりおろし、Aであさりに下味をつける。
- 小麦粉とかたくり粉を合わせ、1につけ、油で揚げて冷ましておく。
- キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- Bを合わせてドレッシングを作り、2・3・白いりごまと混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して野菜をゆでていきます。

# 白石区の食育情報

白石区のホームページでは、下記のような食育情報を掲載しています。

## ◆ヘルシーメニュー

白石区では、保健センター管理栄養士がおすすめするヘルシーメニューを区役所食堂(白石区複合庁舎6階)で毎月1回、第3水曜日に提供しています。(休日などにより実施日が変更になる場合があります。)

ホームページでレシピをご覧いただけます。

### ヘルシーメニューとは？

札幌市「栄養成分表示の店」の登録店で提供される「健康に配慮したメニュー」のことで、下記の一定の基準(一食当たり)を満たしているものです。

- エネルギー500~650kcal
- 脂肪エネルギーが占める割合(脂肪エネルギー比) おおむね25%程度
- 塩分3g程度
- 野菜の量100g以上



平成29年度に実施したメニューの一例

## ◆過去に発行した「しろいし食育通信」



vol.8



vol.9

## ◆白石区食育事業の紹介や料理のレシピ

おすすめレシピなどをご紹介します。ぜひ、ご覧下さい!



## 白石区食育情報ホームページ

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

白石区 食育情報

検索

食育情報QRコード

