

地元の産物をおいしく食べよう

地元で取れた食材は鮮度抜群！

十月一日、健康と子育てをテーマに南

区民センターで開催された「すこやかふれあいフェスタ」の食生活コーナーでは、食生活改善推進員の皆さんが主食や副菜、デザートなどの試食メニューを提供しました。

デザートとして登場したスティックアップパイのリングは南区白川の佐藤順一さんの果樹園で取れた「つがる」。歯ごたえを残しながら甘く煮付け、パイの上に乗せました。生後六カ月のお子さんと試食コーナーを訪れたお母さんは「南区産のリングを使ったデザートはおいしいですね。」

食生活改善推進員って？

家庭から地域まで食生活を通じた健康づくりの輪を広げていくため活動するボランティアの方々です。現在区内には186人の推進員がおり、料理講習会などで食事の大切さを伝えていきます。



▼栄養満点でおいしいね



▲私が育てたおいしいリングです

自宅でも作ってみたいですねと笑顔で話していました。

さっぼろとれたてっこ

札幌市で取れた新鮮で、安心して食べられる農畜産物のブランドです。



早朝に取れたばかりの新鮮野菜が、その日の午後には店頭に並ぶ「朝どりとれたて便」もあります。取扱品目、販売店については、札幌市農政課（☎211-2406）または札幌市農業協同組合経済部（☎621-9114）へお問い合わせください。

さっぼろとれたてっこ

ホームページ

<http://www.sato.gr.jp/>

南区産のフルーツを使った菓子コンペ入賞作品のレシピもご覧になれます。

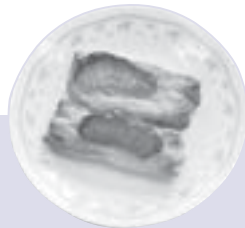
スティックアップパイ

<材料> 4人分

冷凍パイシート…60g
リンゴ…80g
砂糖…大さじ1弱
アプリコットジャム…大さじ1弱

<作り方>

- ①パイシート 1枚を縦6つに切る。
- ②りんごは皮付きのままくし型に切る。
- ③鍋に②を並べ砂糖を入れて弱火で煮てコンポート（果物の砂糖煮）を作る。
- ④オーブンを200℃に熱し①を5分程焼き上に③のコンポートをのせ、再び5分程焼く。
- ⑤焼き上がりにジャムをはけで塗る。



札幌市食生活指針

～「健康さっぼろ21」実現のために

平成15年に行われた「札幌市健康・栄養調査」では、若い年代に朝食を食べていない人や野菜不足の人が多く見られました。また、男性では肥満の人が多く、若い女性ではやせ過ぎの人が多くことも分かりました。

「健康さっぼろ21」では「みんなが健康で明るく、元気に生活できる社会」の実現のため、札幌市、関係団体、市民の皆さんが協力し健康づくりを進めています。健康な体をつくるためには、毎日の食生活がとても大切です。札幌市食生活指針を参考に今日から健康づくりを始めてみませんか？

けん こうな体は3度の食事から

こ の表示、食生活の道しるべ

う んどうと食事を目指そう標準体重

さ あ、食べようたっぷり野菜と乳製品

つ がいましょう、新鮮いきいき、地元の産物

ポ イントは、主食・主菜・副菜の3拍子

ロ ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を

21 世紀を担う子どもに^{はやく}食育を

