



地産地消で

# おいしく

～ 地産地消による

テーマも！

講師も！

## バラエティーに富んだ講習会

料理講習会

「シェフに教わる  
季節のカフェごはん」  
～ 5月26日～



▲アサリのリゾットと  
サラダ

近海で獲れた魚をメインに、  
目にもおいしい野菜たっぷりレ  
シピを教えていただきました。

講師：区内食育サポート企業飲食店料理長



▲こんがり香ばしい焼  
きあがり

手作りの良さや食を大切  
にする心を再認識！  
前田地区で収穫された、  
新鮮なグリーンアスパラ  
を使った一品を添えまし  
た。

料理講習会

「フライパンで作る  
道産小麦パン」  
～ 6月30日～



講師：札幌市食育ボランティア  
(食生活改善推進員)



料理講習会

「子どもが作る  
ラクラクごはん」  
～ 7月27日～

これから旬を迎える手稲  
特産の“大浜みやこ”を  
ぜひ食べてほしいと、カ  
ボチャを使ったスープを  
作りました。



▲大浜みやこカボチャ

講師：手稲区内中学校栄養士

## 「北海道型食生活」って？



栄養バランスに優れ健康的といわれる日本型食生活を基本に、  
な魚介、肉、卵、野菜や大豆・大豆製品、海藻そして乳製品、

## 新鮮でおいしい！

## 環境に



北海道は食糧自給率211%  
(平成20年度概算値：農林水産省)  
安全・安心で食材が豊富！

生産地と食卓  
輸送にかかる



## 札幌市民は野菜不足？

札幌市民の健康・栄養調査結果(平成18年)では、  
の野菜の摂取量が約250gと、健康のために必要と  
350gとは大きな開きがあります。  
手稲区では、道産食材の中でも特に、野菜をおいし  
テーマに普及啓発を行っています。

講習会で使用したレシピは、開催日ごとに手  
稲区公式ホームページの「まちのできごと」  
でもご覧いただけます。

手稲区役所

検索

<http://www.city.sapporo.jp/teine/dekigoto/index.html>

下記のイベント会場でもレシピをご用意して  
います。

### 野菜食べちゃオ！パネル展

月日 8月6日(金)まで開催

※最終日は午後4時まで

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」  
(手稲本町1条4丁目)

### 健康っていいねフェア

月日 8月28日(土)

時間 午前10時～午後3時

場所 区民センター、保健センター  
(前田1条11丁目)



このページに関するお問い合わせは 保健センター ☎681-1211