

バラエティーに富んだ講習会を開催しています

手稲区では、区民の皆さんに健康的な食生活を取り入れてもらおうと、「子どもの食育推進事業」、「地産地消による北海道型食生活推進事業」を実施しています。ここでは昨年開催された講習会の一部をご紹介します。

子どもが作る！ ラクラクごはん

区内の学校栄養士が講師となつて、「大浜みやこ」カボチャを使ったスープ、鮭チャーハン、オムレツ、手稲産のメロンを使ったフルーツポンチなどを作りました。



シェフに教わる 季節の野菜料理

区内のレストランで地産地消を推進しているシェフに野菜たっぷりレシピを教えてもらいました。



パクパク講座

保健センターの栄養士と区食生活改善推進員が児童会館・地域の子育てサロンなど10カ所を訪問。子育て中の保護者を対象に、乳幼児期の食についての講話と手作りおやつを紹介しました。



これからの予定

バス研修会「地産地消を学ぼう！」

開催日：9月27日(火)

市内の農地、中央卸売市場の見学などを通じ、北海道型食生活について学びます。

※申し込みが必要です。詳細は広報さっぽろ手稲区版9月号区民のページに掲載します。

下記のイベント会場で野菜レシピを配布します！

野菜食べチャオ！パネル展

日時：7月30日(土)～8月5日(金)午後2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

日時：9月3日(土)午前10時～午後3時

場所：区民センター2階区民ホール「食育情報コーナー」

(前田1条11丁目)

詳細は区民のページの7ページをご覧ください

北海道産の食材を使用した お薦めレシピ募集中！

「私の北海道型食生活」レシピ募集要項

内容

札幌市では、お米を中心に、北海道で取れた新鮮な魚、野菜や大豆製品をバランスよく使った「北海道型食生活」を推進しています。北海道産の食材を使用したお薦め料理をぜひご紹介ください。ご紹介いただいたレシピは内容を確認の上、食育情報ホームページに掲載します。

応募方法

- ①保健所、保健センターで配布している申込用紙に記入の上、ファクスで応募。
- ②札幌市食育情報ホームページにアクセスし、必要事項を記入。
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

お問い合わせ 札幌市保健所健康企画課 ☎ 622-5151

ご投稿いただいた
レシピの一部をま
とめた「レシピ集」
を保健センター
で配布中！

