

さっぽろ食スタイルとは？

「さっぽろ食スタイル」という言葉を聞いたことがありますか？

地産地消にこだわり、栄養バランスを考えた健康的な食生活である「北海道型食生活」に加え、環境に配慮した食生活を送ること、それが **さっぽろ食スタイル** です。

誰でもすぐに始められ、健康にも環境にも優しい食生活。

さっそく今日から始めてみませんか？





北海道型食生活



eco
環境に配慮した
食生活



さっぽろ食スタイル

健康的な食生活

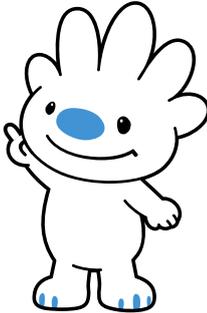
- ・朝ごはんを毎日たべましょう
- ・規則正しく3食たべましょう
- ・野菜を毎食たべましょう
- ・牛乳・乳製品を毎日取りましょう
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえましょう

地産地消

- ・道産米を使用するなど、できるだけ道産の食材を使いましょう

環境に配慮した食生活

- ・買い物にはエコバッグを使用しましょう
- ・冷蔵庫に保管しなくてもよい乾物を使用しましょう
- ・野菜の皮もきれいに洗って料理に使用しましょう
- ・湯を沸かす時は、ふたをする習慣を付けましょう
- ・ゆで物、蒸し物などは、複数の食材を同時に調理しましょう
- ・食器を洗う時、水の出しっ放しはやめましょう



各家庭ですべて実践できる
ポイントを紹介するナー!



みんなで取り組もう！ さっぽろ食スタイル

健康的な生活を送るため、基本となる「食生活」。
今月は、すぐに実践できて、健康にも環境にも優しい『さっぽろ食スタイル』を紹介します。

手稲区役所食堂で「さっぽろ食スタイル」メニューが食べられます

区役所食堂で毎月第2、3木曜日提供の“ヘルシーメニュー”に、道産の野菜と乾物などを使用した「さっぽろ食スタイル」メニューを提供しました。両メニューとも大好評で、すぐに限定20食が完売しました。



- 6月13日メニュー
- ・五穀入りごはん
 - ・さっぱり酢豚
 - ・切干大根のわさび和え
 - ・中華風コーンスープ



- 6月20日メニュー
- ・あんかけ焼きそば
 - ・大豆とサツマイモの煮物
 - ・春雨スープ
 - ・果物

「さっぽろ食スタイル」メニューが、大好評につき販売数を増やして、9月に再登場します。この機会を逃さず、ぜひ、ご賞味ください（1食500円、各日限定25食）。※11時30分販売開始

【9月12日メニュー】

- ・大豆ごはん
- ・鮭のチリソース
- ・果物
- ・道産野菜の塩昆布炒め
- ・高野豆腐のみそ汁

【9月19日メニュー】

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・きのこ野菜のソテー添え
- ・ハニー^{かぼちゃ}南瓜サラダ
- ・切り昆布と小松菜のみそ汁

【問い合わせ先】
手稲保健センター
(健康・子ども課)
☎0881-1211