

# 南区食育ネットワーク 野菜レシピ集



南区では、次の世代を担う子どもたちが「食」への感謝の心を持ち、健やかで豊かな食生活を送ることができるよう地域の食にかかわる関係機関で「南区食育ネットワーク」を組織し、連携して食育に取り組んでいます。今回は、ネットワークの各団体から、家庭で手軽に作れる野菜を使った料理のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭の食卓の一品にお役立てください。

SAPPORO



さっぽろ市  
02-003-20-1998  
R2-2-1247

# まこまないみどりまち保育園 おすすめレシピ

## れんこんのごまドレマヨ和え



### <材料 4人分>

- (野菜使用量 65g)
- れんこん 160g
  - きゅうり 1本
  - ちくわ 1本
  - ハム 30g
  - ツナ(水煮) 20g
  - 酢適量
- A (砂糖 小さじ1、ゴマドレッシング 大さじ5、マヨネーズ 大さじ5、塩適量)

### <作り方>

- ① れんこんの皮をむき、いちょう切りに薄くスライスして水にさらす。
- ② 鍋に水を入れて酢を入れて湯がいて冷ます。(沸騰後2分くらい)
- ③ きゅうりは斜めスライスにして塩もみし、少し洗い流す。
- ④ ちくわは、縦半分に切り、半月切りにスライスする。
- ⑤ ハムは2センチくらいの細切りにする。
- ⑥ ボウルに切った食材と水気を切ったツナとAの調味料を混ぜ合わせる。

## じゃがいも植えと収穫祭



園庭の畑に、子どもたちと保育士で、じゃがいもを植えました。  
園庭遊びの時に、子どもたちがじゃがいものお世話をしてくれたおかげで、  
秋には立派なじゃがいもが育ち、子どもたちと収穫しました。

畑から大きなじゃがいもがたくさん出てきた時の子どもたちの驚いた表情  
はとても可愛かったです。

収穫祭という行事を開催し、栄養士が野菜の特徴や栄養がわかるクイズをして、子どもたちと楽しみました。

開催後、収穫したじゃがいもをフライドポテトにして食べました。



## 南区保育・子育て支援センターの食育

### 動画で伝えるスマイルアイデア

「さっぽろ子育て情報サイト」内に、保育士目線のアイデアやアドバイス、その他子育て情報を紹介している【親子のためのスマイルアイデア】を掲載しています。

南区では「♪動画で伝えるスマイルアイデア」で「親子でかんたんクッキング♪」を公開！親子で楽しみながら気軽に作ることができる**ぱんだおにぎり**と**ロールサンド**を紹介しています。

美味しい食べもの、美味しく食べる楽しさ、一緒に作る楽しさを同時に味わえること間違いなしです★

ぜひご覧ください！！

「♪動画で伝えるスマイルアイデア」は、各区の様々なテーマの動画が公開されています。



「親子でかんたんクッキング♪」  
はこちらからも観ることができます★



## もいわ幼稚園の食育

本園では幼小交流の一環として隣接している藻岩南小学校の畑をお借りして作物を育てて、収穫した野菜をいろいろな形で食べています。今年は、新型コロナウイルス感染症の対策をしつつ、収穫したサツマイモを子どもたちと洗い、アルミホイル等で包んで「焼き芋会」をしました。火起こしを手伝い、秋の日長のんびりとサツマイモを焼いて食べる楽しい一日になりました。このような活動が食べることへの興味や関心を広げます。



## 親子で作ろう！トマトゼリー



### <材料 4人分>

(野菜使用量 63g)

- ・トマトジュース 250cc
- ・オレンジジュース 120cc
- ・上白糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1
- ・粉寒天 3g
- ・キウイ 1/2個

### <作り方>

- ① 鍋にトマトジュースとオレンジジュースを入れ、粉寒天を振り入れ、よく混ぜてから火にかけ、1~2分ほど沸騰させてから上白糖を入れて溶かす。
- ② 火を止めてレモン汁を入れ、容器に入れる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ 好みに切ったキウイを飾り、できあがり。

## 主食・主菜・副菜をそろえて栄養豊かな食卓に！

「バランスの良い食事」という言葉で思い浮かぶのはどのような食事ですか？

おかずの品数が多い食事？色とりどりの食材を多く使用した綺麗な食事？思い浮かぶ食事は、みなさんそれぞれのようにですが、「大変そう、忙しくて調理に時間をかけられないから無理。」と思われる方も多いようです。

食事は、主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）・副菜（野菜、海藻、きのこのおかず）をそろえて食べると、体に必要な栄養がとりやすくなります。



その他牛乳・乳製品と果物を間食等でとりましょう。



## 南保健センター おすすめレシピ

### ピーマンのおかか和え



#### <材料 4人分>

- (野菜使用量 50g)
- ・ピーマン 2個
  - ・赤・黄パプリカ 各 1/2個
  - ・ツナ缶 40g
  - ・だし汁 小さじ4
  - ・しょうゆ 小さじ1強
  - ・削り節 少々

#### <作り方>

- ① ピーマンとパプリカはヘタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっとゆでる。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ ボウルにピーマン、パプリカ、ツナを入れ、だし汁としょうゆ、削り節を加えて和える。

※豆苗やいんげん、きのこ、せん切りにした大根など冷蔵庫の残り野菜でもOK



### 成人式での食育啓発 ～未来を担う新成人へ～

南区成人式会場で「感謝の気持ちを伝えよう～おいしいご飯をありがとう～」事業を行いました。

新成人が、家庭の思い出の味や好きだった料理をパネルに記載し、それを持って記念撮影。家族や料理を作ってくれた方へ写真を送って感謝の気持ちを伝えるというものです。

思い出の味として、ハンバーグやカレーライスなど、定番の料理を記載する人が多く、家庭で食べた温かい料理が、新成人の心にしっかり刻まれている様子が伺えました。

未来を担う新成人が、家庭での思い出の味を胸に、日々の「食べること」を大切に、いきいきと元気に活躍されることを願っています。



## かぼちゃのチーズ焼き

<材料 4人分>

(野菜使用量 50g)



- ・冷凍かぼちゃ 200g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・スライスベーコン 2枚
- ・ピザ用チーズ 40g

<作り方>

- ① 冷凍かぼちゃをレンジで解凍し、ポリ袋に入れる。
- ② ①にマヨネーズを加えて、袋の上から手で押し、つぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に袋から出した②をのせ、切ったベーコン、ピザ用チーズをのせて焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

## 野菜・de・おやつ春巻き

<材料 10個分>

(野菜使用量 25g)



- ・春巻きの皮(大) 5枚
- ・冷凍コーン(解凍) 50g
- ・冷凍枝豆(解凍・さやとり) 50g
- ・ピザ用チーズ(シュレッド) 50g
- ・小麦粉と水 少々
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ① 春巻きの皮は三角形に半分に切り、10枚にする。
- ② 解凍したコーンと枝豆を春巻きに等分に置き、チーズをのせ、三角形の端を中に折り込み、くるくると巻く。巻き終わりは、水でといた小麦粉をつけてとめる。
- ③ フライパンに油を多めに熱し、揚げ焼きにして皮がパリパリになったらできあがり。  
※好みで粉チーズ、大人は黒こしょうをふると美味しい。

## 小松菜と厚揚げ炒め

<材料 4人分>

(野菜使用量 50g)



- ・小松菜 200g
- ・厚揚げ 1/2枚
- ・ごま油 小さじ2
- ・麺つゆ(2倍濃縮) 大さじ2杯半
- ・削り節 小1袋

<作り方>

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。厚揚げは5ミリ厚さ程度の短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げをこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ③ 小松菜を加えてさらに炒め、しんなりしたら麺つゆを加えて混ぜ、皿にとり出す。
- ④ 器に盛って削り節を上のにのせ、できあがり。

# 栄養教諭・学校栄養職員南ブロックおすすめレシピ

## 野菜のかき揚げ



### <材料 4人分>

(野菜使用量 30g)

- ・玉ねぎ 中 1/5 個
- ・人参 中 1/4 本
- ・ごぼう 中 1/6 本
- ・さつまいも 中 1/5 本
- ・切干大根 4g
- ・枝豆 30g
- ・小麦粉 大さじ4
- ・卵 1/4 個
- ・塩 少々
- ・水 大さじ1
- ・揚げ油

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、人参とごぼうはさがきにして、ごぼうは水にさらしてあく抜きする。
- ② さつまいもは短い千切りにして水にさらす。
- ③ 切干大根は水で戻して切る。
- ④ 枝豆はさやから取り出しておく。
- ⑤ ①～④の材料と小麦粉・卵・塩を混ぜ合わせ等分にし、形をととのえ、油で揚げる。

※ポイント 加える水は、野菜からの水分をみて調節しましょう。

## 小・中学校の食育

南区の各小・中学校では栽培活動を通して食育を行っています。野菜栽培は、「見る」「触れる」「食べる」などの五感を通して学ぶたくさんのお楽しみが詰まった食育活動で、成長期の子どもたちに良い影響を与えています。

<収穫作業・調理実習の様子～石山中学校>



# 南区食生活改善推進員協議会おすすめレシピ

## キャベツのあんかけ仕立て



### <材料 4人分>

(野菜使用量 40g)

- キャベツ 70g
- 玉ねぎ 30g
- にんじん 10g
- 小松菜 50g
- 鶏ひき肉 30g
- きくらげ 2g
- 油 小さじ1/2
- 合わせ調味料  
(だし汁 150ml みりん 小さじ1 酒 小さじ1 塩小さじ1/4)
- 片栗粉大さじ1弱
- 水大さじ1/2

### <作り方>

- ① キャベツ、小松菜は食べやすい大きさ、にんじんは薄く短冊切り、玉ねぎは薄切り、きくらげは水に戻してから5mm太さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、①と鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、合わせ調味料を入れ、蓋をして5分程度煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 子どもから高齢者までの食育を担う「食改さん」

南区食生活改善推進員協議会(通称:食改さん)は、幼児の保護者を対象とした「子育てママの料理教室」、小学生の親子を対象とした「親子料理教室」、高齢者を対象とした「すこやか食育支援事業」など、子どもから高齢者までを対象とし、様々な食育事業を行っています。

また、年に1回「食生活改善展」を開催し、パネル展示や試食の提供など健康的な食事の啓発を行っています。

令和2年度の「すこやか食育支援事業」では、サバ缶を使って手軽にできるカレーのレシピを紹介しました。

「親子料理教室」(令和元年度)のようす



「すこやか食育支援事業」(令和2年度)の様子

