

南区子ども食育ネットワークの 各団体の食育活動をご紹介します



光塩学園短期大学食物栄養科

光塩学園短期大学では食物栄養科と保育科を設置し、将来の食育を担う人材を育成しています。給食提供を通じ、バランスの良い食習慣の習得を目指すほか、リクエスト給食や学生制作の掲示物、SNSで関心を高める工夫を行っています。さらに、札幌市との連携事業や企業連携、食育絵本の紹介などを通じ、正しい食知識の普及啓発に取り組んでいます。



南区内の小中学校

南区内の小中学校では、食育授業と給食時間の指導の2本立てで食育を推進しています。授業は学年ごとに計画され、栄養や伝統食、減塩などを指導。給食時間の指導では、その日の給食についてのクイズを実施したり、盛り付け・配膳の指導などを丁寧に行っています。また、南区の小中学校独自の取組として「北海道を食べよう」という取組を行っています。この取組では、地域の食材を使用した郷土料理やご当地グルメを給食で提供し、紹介動画を作成することで、児童が楽しく学べるような工夫をしています。さらに、PTAと連携した試食会や広報活動を通じ、給食への理解も促進しています。



札幌市南区保育・子育て支援センター (ちあふる・みなみ)

札幌市南区保育・子育て支援センターは、札幌市の食育計画に基づき、就学前の親子を対象に「食を営む力」を豊かに育むための支援を行っています。食を身近に感じられるよう、保育士による年中行事に応じた掲示や情報提供に加え、管理栄養士や衛生職など多職種連携による講習会等を通じ、食と衛生面から安心して子育てができる環境づくりに取り組んでいます。



札幌市私立幼稚園連合会南区園長会

札幌市私立幼稚園連合会南区園長会は、年齢別の野菜栽培を通じた食育を推進しています。年長はカレー作りでの買い物から調理・片付けまでを経験。他にも餅つきや箸研ぎなど、多様な体験を通して食への関心と理解を深める活動を行っています。



札幌市私立保育連盟南区会

(認定こども園まこまいみどりまち保育園)

認定こども園まこまいみどりまち保育園は、栄養士の指導と支援学校連携の畑作りで、子どもの主体的な野菜栽培を推進しています。また、絵本を基に物語の世界から料理体験へつなげる活動も行い、体験を通じた食への関心を高める食育に力を入れています。



南区食生活改善推進員協議会

南区食生活改善推進員協議会は、67名（7月現在）の推進員が「野菜摂取・減塩・適正体重」をテーマに活動中。健康フェア等での啓発や、幅広い世代向けの料理教室を通じ食と健康を支援しており、今後も地域に根差した取り組みを推進していきます。



札幌市農業協同組合

札幌市農業協同組合は、学校給食への野菜供給を通じ、南区では栄養教諭と連携した食育も推進しています。食育が野菜消費に繋がっていることを実感しており、今後も天候等の課題を乗り越え、安定した供給に取り組んでいきます。



南区保健福祉部（南保健センター）

子育て世代を対象とした食育の取り組みとしては、月齢に応じた育児教室「みなみっこくらぶ（ステップ1.2.3）」で離乳食・幼児食の教室を実施するほか、ちあふる・みなみと連携した食育講座「知っトク！栄養」、食生活改善推進員協議会と連携した「親子料理教室（小学生とその保護者対象）」等、関係機関と連携した食育事業を行っています。



キャベツの塩昆布あえ



【材料（4人分）】	
キャベツ	160g
塩	小さじ1/4杯
人参	40g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1杯弱
薄口しょうゆ	小さじ1/4杯弱

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切り、塩もみする。水分が出てきたら絞る。人参は細いせん切りにする。
- ②①と塩昆布を混ぜ合わせ、ごま油、しょうゆを加え、味を調える。

おすすめポイント♪

きゅうりや水菜などを加えてもおいしいです。
昆布の旨味とごま油の風味でおいしさUP！



キャベツミートソース



【材料4人分】	
豚ももひき肉	160g
玉ねぎ	200g（大1個位）
キャベツ	100g（葉大1枚程度）
人参	80g（中1/2本程度）
油	大さじ1弱
米粉	大さじ2強
カットトマト缶	80g
ケチャップ	120g
味噌	10g
塩	小さじ1/4

♪ひとくちメモ

いつものミートソース
にキャベツをプラス

【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参をよく炒める。キャベツを加え更に炒める。
- ③②に、トマト缶、ケチャップ、味噌と塩を加えて煮込む。
- ④③に、かき混ぜながら米粉を少しずつ振り入れる。
※お好みで初めに炒める時に、にんにく生薑を入れても良い。パスタにかけたり、煮込み物のソースに使ったり、カレー粉を少し足してご飯の上にかければタコライス。キャベツを入れることによって程よい水分が出ます。

トマト味のビーンズスープ



【材料（2〜3人分）】	
玉ねぎ	中1/2個
人参	1/4本
トマト水煮間（ダイス）	1/2缶
ミックスビーンズ缶	1/2缶
固形コンソメ	1個
ローリエ	1枚
ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参は1センチ角に切る。
- ②鍋に①と水300mlとコンソメ、ローリエを入れ、蓋をして中火で10分程煮る。
- ③②にミックスビーンズ缶とトマト缶を入れてひと煮立ちさせ、ケチャップと塩・こしょうで味を調える。

♪ひとくちメモ

ベーコンやソーセージを加えると、さらに美味しいです

小松菜サラダ



♪ひとくちメモ

カルシウムたっぷりの小松菜と食物繊維の多いひじきを組み合わせ、簡単和風サラダ。

【材料（4人分）】

小松菜	100g（3束）
ひじき	1.5g（小さじ1/2）
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少々
はるさめ	20g
ハム	30g（3枚）
<ドレッシング>	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/3
酢	大さじ2/3
ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ①ひじきをもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ②小松菜・はるさめは茹でて食べやすい大きさに切る。ハムはせん切りにする。
- ③①②とドレッシングの材料をよく混ぜる。

たたききゅうり



【材料（4人分）】

きゅうり	200g（2本）
白いりごま	大さじ1/2
<調味料>	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々

【作り方】

- ①きゅうりは乱切りにし、熱湯で軽くゆでて水で冷ます。
- ②水気を切ったきゅうりを調味料であえる。
- ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

♪おすすめポイント

ごま油の風味がおいしい、給食でも大人気のメニューです。
きゅうりをさっとゆでることで、味がしみ込みやすくなります。



かぼちゃサラダ



【材料（2人分）】

冷凍かぼちゃ	140g
プロセスチーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで加熱する。（目安は、600Wで3〜4分）フォークで粗くつぶす。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②かぼちゃが温かいうちにチーズとマヨネーズ、塩・こしょうであえる。

♪おすすめポイント

冷凍野菜は、旬の時期に収穫され、収穫直後に急速冷凍されるため、季節はずれの野菜より栄養価が高い場合があります。
「洗う」「切る」が省け、生ごみ出ない冷凍野菜を大いに活用して、たっぷり野菜を食べましょう♪

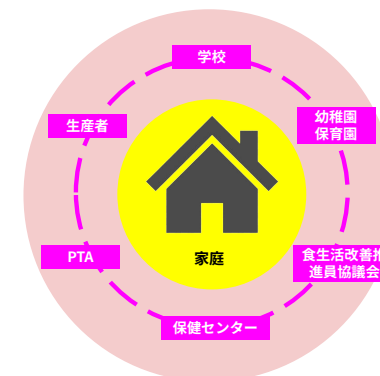


南区

食育ネットワーク通信

南区子ども食育ネットワークとは

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11の関係機関で「南区子ども食育ネットワーク」を組織し、連携して食育に取り組んでいます。



構成団体

光塩学園短期大学
札幌市私立保育連盟南区会
札幌市南区保育・子育て支援センター
札幌市私立幼稚園連合会南区会長会
札幌市小学校長会南支部
札幌市南区中学校長会
栄養教諭・栄養士南ブロック
札幌市PTA協議会南区PTA連合会
南区食生活改善推進員協議会
札幌市農業協同組合
札幌市南区保健福祉部(南保健センター)

