

平成22年度版

しろいし食育通信



白石区で平成22年度に開催した「しろいし健やか食育サロン」の様子と
試食提供した野菜のお料理やおやつのレシピを紹介します。

平成22年度

しろいし健やか食育サロンを実施しました

■食育サロンとは…

乳幼児とその保護者を対象にした、楽しく健やかで豊かな食生活を送るためのアドバイスを盛り込んだ、出前サロンです。

平成22年度は、6か所の子育てサロンにお邪魔して、試食提供と実演、その日のお料理や食育に関するお話をさせていただきました。

また新しい試みとして、幼稚園の先生を対象に、実際に幼稚園の現場で子どもたちが楽しく食に親しむことができるような実習も行いました。



■実演試食が好評

参加者の皆さんのが近くで実際に調理の様子を見ていただけで、できたものを試食してもらうと、味の感想以外にも「自分にもできそうだ」と思ったり、子どもが食べる様子に驚いたりと、それぞれに喜んでいただけたようでした。

実演に際しては白石区食生活改善推進員（通称 食改さん）というボランティアさんの協力をいただきました。



■野菜を取り入れて

ご飯で、お菓子で、手づかみ期やかみかみ期…お子さんの年齢や好みに合わせて、手軽に楽しく野菜を食べることができるようと思いを込めながら、色々なレシピを紹介しました。



もくじ

ご家庭でも！

本紙では「しろいし健やか食育サロン」で実際に試食提供したり実習したお料理のレシピを紹介しています。

紙面作成にあたっては、当日の取材から構成全般を、白石区子育てボランティアの「現場創作班うろちょろ」のメンバーの方々に協力していただきました。

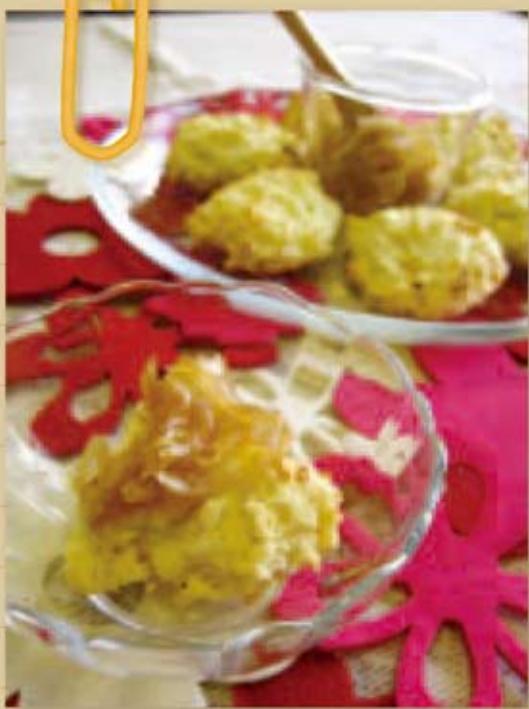
子育てママ目線で編集し、メンバーならではの感想や、参加者の写真も掲載しています。

簡単でおいしい野菜レシピをぜひご家庭でもお試しください。

白石保健センター管理栄養士



たまねぎたっぷりスコーン	4
たまねぎジャム	5
混ぜればピラフ	6
トマトマリネ	7
大根もち	8
シャキシャキ♪レタススープ	9
幼稚園サロン報告	10
幼稚園サロンレシピ	11
ごぼうかりんとう	12
れんこんサクサク焼き	13
水菜とカボチャのおやき	14
「北海道型食生活を すすめましょう」	15



できたてアツアツにジャムをたっぷりのせて…

たまねぎたつぱりスコーン

オープン

材料 10個分

A 小麦粉	220g
ペーパークッター	小さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
マーガリン	100g
豆乳	60~80g
玉ねぎ	1個



1. Aを合わせてふるっておく。
2. ①にマーガリンを加え、手でこすりながらさらさらのそぼろ状にする。みじん切りの玉ねぎも加える。
3. ②に豆乳を加えひとまとめにし、ラップに包んで30分ねかせる。
4. ③を厚さ2~3センチ、直径5センチ程度の大きさにととのえ、180度に熱したオーブンで13~15分焼く。



4. 大きさをととのえ。



4. じっくり焼く。



出来上がりのつぶつぶの見た目が好きです。
うせがないので、パクパク食べられます。



材料をひとつつの袋に入れて混ぜると
手間がなく簡単にできました。
焼きたてもサクサクしておいしいし、
冷めてもしっとりしてお腹いっぱい♪



たまねぎ
onion

涙の原因はアリシンという物質。
いわゆる血液サラサラ効果や、ビタミンB1と一緒に疲労回復効果を高めます。生では辛くてもじっくり加熱することで甘味が強まります。

保存

ネットなどに入れて
涼しく乾燥した場所



自然の甘みとやさしい香り

たまねぎジャム

〈材料〉

玉ねぎ

1個

砂糖

30g

酢

大さじ1

1. 玉ねぎはうすくスライスし、砂糖をなじませて少し置き、水分を出す。
2. ①を火にかけて炒め、玉ねぎが透明になつたら酢を入れ、15分程度煮詰める。



カレーにも使えそう。



豚肉のソテーに添えてもおいしそう。



2. じっくり、じっくり。



たまねぎスコーンヒャムは
2010.6.4(金)
にこちらで開催しました。

北郷児童会館

北郷4条5丁目1-1
tel. 871-2770



やさいのえほん



リアルに描かれていて、畑の野菜達に会いたくなる様な一冊。



やさい

作・絵：平山和子
出版社：福音館書店



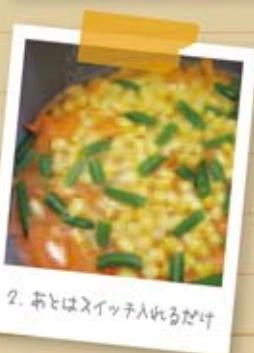
といで、入れて、スイッチぱん!!

混ぜればピラフ

〈材料〉

米	2合
人参	1/3本
冷凍コーン	2/3カップ
冷凍インゲン	6~7本
バター	大さじ1
塩こんぶ	15g

1. 米をといで炊飯器に入れ、水を目盛りまで入れる。
2. 冷凍コーン、凍ったまま手で適当に折ったインゲンと、人参を皮むき器で薄切りにしながら入れて、フタをし、炊飯する。
3. 炊き上ががったら、バター、塩こんぶを入れ、しゃもじで人参が細くなるように混ぜる。



すごく簡単です!! 時間のないママに嬉しいメニュー。バターと塩こんぶの味が効いていて美味しいです。



冷蔵庫にあるもので、すぐに作れるのがポイント高! ミックスベジタブルやきのこなどを入れても良いです。

人参
carrot



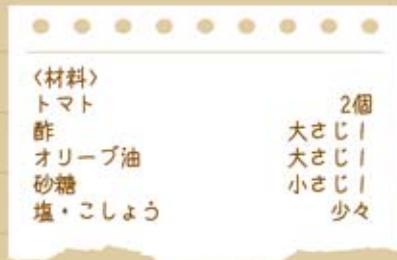
赤みの強いものほど、免疫力を高めるカロテンを多く含み、緑黄色野菜の代表とされています。色が濃く、鮮やかで、肌のなめらかなものを選びましょう。

ビニール袋に入れて、
保存 冷蔵庫の野菜室に
に立てて保存

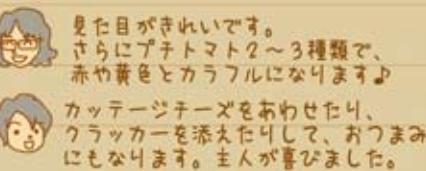
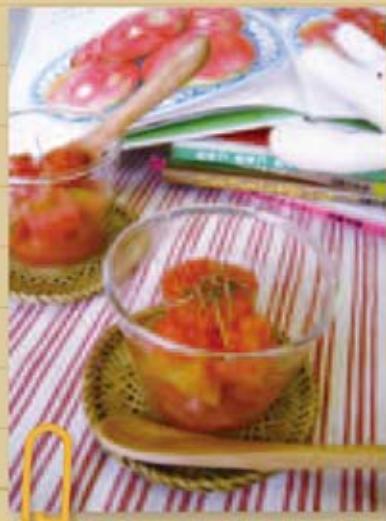


いつものトマトが簡単調理で大変身!!

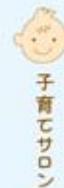
トマトマリネ



- トマトは2~3センチの角切りにする。
 - 調味料でドレッシングを作り、①にかけて30分以上置く。



混ぜればピラフヒトマトマリネ
2010.9.22(水)
にこちらで開催しました。



牛乳のえほん

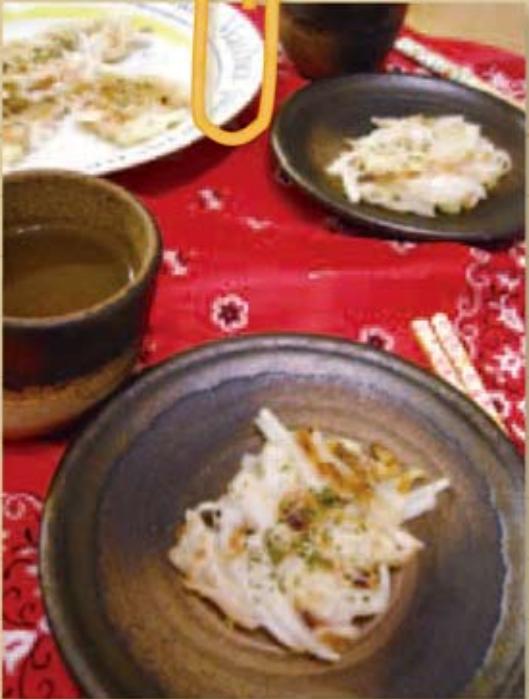


言葉遊びになっていて、野菜達のマランソン率は楽しめます。

あやあや、おやさい

文：石津 ちひろ
絵：山村 浩二
出版社：福音館書店





おかず、おやつ、おつまみに…

大根もち

〈材料〉

大根	皮をむいて 300g
長ねぎ	1/4本
小麦粉	大さじ4
片栗粉	大さじ2
だしの素	小さじ1/2
水	60cc
干しエビ	大さじ1
ハム	3~4枚
ごま油	小さじ1

1. 大根は千切りにし、塩（分量外）でもみ、水気をしぶる。
長ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに、粉類、だしの素を入れ、水を加えてリボン状にたれるゆるさにする。
3. ②に④と干しエビ、きざんだハムを加えて混ぜる。
4. フライパンにごま油を入れ熱し、③を流し入れてフタをし両面をこんがり焼く。
5. 少し冷ましてから食べやすい大きさに切る。



大根を1本使いきれない時におすすめです。
意外なほどのもちもち感で、子ども達に
大好評でした。



お好み焼き感覚で、いろいろな具を入れて
みました。小さいサイズにしてホット
プレートでお手軽に！



2. 固さはこれくらい



4. ごま油の香りがたまらない

フライパン

15
分

うち
焼き時間
10分

冷凍OK

大根の皮
のみラップ
する

長ねぎ
welsh onion



長ねぎには殺菌作用があるといわれ、
風邪に効果的。他にビタミンCや
カルシウムなどが含まれ、葉の
部分に多いといわれています。
煮たり焼いたり、捨てずにエコ
クッキング！

保存

新聞紙に包んで
冷凍庫で



生だけではありません

シャキシャキ♪レタススープ

小さめの
鍋



〈材料〉

レタス	1/5玉
かに風味かまぼこ	4本
固型スープ	1個
水	600cc
塩・こしょう	少々

1. 鍋に湯をわかし、固型スープを溶き、沸騰させる。
2. 千切りにしたレタスと、ほぐしたかに風味かまぼこを加え、塩・こしょうで調味する。



2. 目にも鮮やかな緑色

 彩りがキレイです。娘に小さくちぎってもらって包丁いらず。自分で作った事に満足して食べていました。

 玄き卵を加えたり、乾燥ワカメや白ゴマ、ごま油を加えたり、いろいろアレンジしても美味しいです。



大根もちと
シャキシャキ♪レタススープは
2010.9.30(木)
にこちらで開催しました。

菊水やよいの児童会館

菊水(奈4丁目6-6)
tel. 841-5150



子育てサロン

やさいのえほん



冷蔵庫の中を見て
下さい。これで、
野菜の気持ちが
わかるかも。



やさいのおしゃべり

作：泉なほ
絵：いもとようこ
出版社：金の星社



幼稚園職員「食育サロン」を実施しました

■ 幼児期の大切な食

幼児期は食習慣を身につける大切な時期であり、家族で食卓を囲むことにより、食事が楽しいものであることを実感させることが重要です。



■ 先生から子どもたちへ

そこで今年度は、幼稚園職員を対象にした体験型の「食育サロン」を実施しました。

講議では、最近増えている色々な「こ食」についてや、幼児期から実践できる良い食習慣について、また幼児期に体験した味覚は記憶され、大人になっても美味しく感じたり懐かしい味として残ることについてお話をしました。



■ 楽しく調理実習

実習メニューは「やさい寿司」。見た目に可愛い手まり寿司や胡瓜の軍艦巻にチャレンジ！赤ピーマンや白かぶが、魚の寿司ネタに見えたりして、会場では感心の声も聞かれました。

今回は時間の関係で、用意したご飯と、寿司ネタとなる野菜を握る作業だけでしたが、5種類の寿司にそれぞれアレンジも加えるなどして、楽しく可愛いお寿司が出来上がりました。



■ つながっていく「食」

実施していく中で「食べたことのないものの興味が薄い」「濃い味付けを好む」など、いくつかの食の課題が見えてきました。

「食育サロン」がそんな悩みを少しでも解消するきっかけとなり、楽しく美味しい食の時間が、子どもたちや家庭へつながっていくことを願っています。



※「孤食」「固食」「個食」「粉食」「小(少)食」「濃食」

白石保健センター管理栄養士



えっ!? まぐろじゃないの? やさい寿司

かずは寿司飯

ごはんを炊く。

酢と砂糖と塩を合わせたものと、
しらすを入れて混ぜ合わせ、
しらす入りの寿司飯をつくる。

白かぶはスライスして鍋に入れ、
ひたひたの水と塩とカレー粉を
適量加え、
ひと煮立ちさせたら火を止め、
そのまま冷めるまで置く。
ラップを広げ白かぶ、人参、
寿司飯を乗せて
ラップごと包んで丸く握る。

人参を花形に抜き茹でて、
小松菜は茹でて冷水にさらし、
絞っておく。
ラップを広げ花形人参を置き、
小松菜を広げて置く。
寿司飯を乗せて
ラップごと包んで丸く握る。

寿司飯を握り、
きゅうりのスライスでまわりを囲み、
軍艦にする。
上に茹でた人参やさやえんどうなどを
乗せる。

やよい



Let's cooking!

スジを取って塩茹でしたさやえんどうと、
縦切りにしてグリルなどで
素焼きにした赤ビーマンは、
寿司飯を握った後にネタとして乗せ、
細く切った焼き海苔や
ゆでた三つ葉で巻き、握り寿司にする。





かみかみ、もぐもぐ、アグ体操

ごぼうかべんとう



〈材料〉

ごぼう	100g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	大さじ3

フライパン



1. ごぼうは皮をこそげ取って斜めに切り、アクが気になる場合は水にさらす。
2. ①をみりんとしょうゆで煮て下味をつけ、冷ます。
3. 片栗粉をビニール袋に入れて、①を入れ、口を閉じ、数回振って付ける。
4. フライパンに油を熱し、②を焼き上げる。



2. いい香り~



揚げる前。このままで一品になりますよ



ごぼうがおやつになるなんて！噛みごたえがあるって持ちやすい長さで、手づかみもOK！



ごまや青のりをまぶしてスナック風にも。にんじんのかりんとうも作って、変わりキンピラ風にも。

ごぼう
edible burdock



あやつにしても美味しいシャキシャキとした食感が楽しめる野菜ですが食用にするのは日本とわずかな国のみ。食物繊維が豊富で皮にはポリフェノールを多く含みます。

表つきのまま新聞紙に包み
冷蔵庫に。蒸ってあるものは冷蔵庫へ。

保存



おべんとうのおかずにもピッタリ

れんこんサツサツ焼き

〈材料〉

れんこん	100g
からあげ粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
油	大さじ3

フライパン



1. れんこんは皮をむいて、3~4ミリの厚さにスライスし、水にさらしてザルにあげ、水気をきっておく。
2. からあげ粉と小麦粉をビニール袋に入れて合わせ、①を少量ずつ入れ、口を閉じ、数回振って粉を付ける。
3. フライパンに油を熱し、②を焼き上げる。



れんこんはあまり食べなかつたのですが、食感が良く子どもにも大人気です。

鶏肉の唐揚げと一緒に作つて一石二鳥。



からあげ粉つでいろいろ使えるんですね。他にも試してみます。小麦粉も加えているので、薄味で良いですね。



う、じゅわわわわあ~

ごぼうかりんとう
れんこんサクサク焼き
2010.10.29(金)
にこちらで開催しました。

栄通り児童会館
栄通6丁目19-12
tel. 853-5706

子育てサロン

やさしいのえほん



なぜ、ごぼうは黒いのか?お風呂から出た姿に思わずなるほどです。



にんじんと
ごぼうとだいこん

作: (日本民話)
絵: 和歌山 静子
出版社: 鈴木出版



子どもといっしょに作ってみませんか？

水菜とカボチャのおやき

フライパン



〈材料 1種類3個ずつ・6個分〉

〈皮〉

小麦粉	150g	サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4	水	70cc

〈具①：水菜の油炒め〉

水菜	50g	かぼちゃ	80g
しらす干し	大さじ2	砂糖	小さじ1
油	少々	塩	少々

1. 〈皮〉ボウルに小麦粉、塩を入れて軽く混ぜてサラダ油、水を加えてよくこね、ひとまとめにし、ラップに包んで30分ほど休ませる。

2. 〈具〉水菜は1センチの長さに切り、油で炒めて、しらす干しを加え更に炒める。塩分が足りない時はしょうゆを加える。かぼちゃは、大きめに切って鍋に入れ、ひたひたの水をほり、砂糖と塩を入れて火にかけ、水気がなくなるまで煮る。出来上がったらつぶしておく。

3. ①を6等分し、うすくのばして②の具をそれぞれ包む。

4. フライパンに油を熱し、中火で両面を焼き上げる。

水菜とカボチャのおやきは、
2010.11.16(火)に開催しました。



 皮作りは子どもと一緒にこねこねして、
楽しみながらできます。
おやつにも主食にも、どちらにもどうぞ♪

 具を多めに作った時は、一品料理にもなります。ひじきやかり干し大根など残った煮物でもおいしくできますよ。

水菜
mizuna



特有の香りと辛みに肉や魚の奥みを消す効果あり。ビタミンCを効果的に摂るなら生で。

今回のように炒めればビタミンAの吸收もアップ！他に鉄・カルシウム・カリウムも豊富。

 新聞紙に包んでから
ビニール袋に入れ、
冷蔵庫の野菜室へ。



地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活をすすめましょう

北海道型食生活は、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食とした献立に、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物などを使った食生活です。

新鮮でおいしく安全な食材

札幌市は道内の流通の拠点都市です。

新鮮でおいしく安全な食材が集まっています。

健康的な食生活

道内産の米、魚、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活で健康な食生活を送ることができます。

環境にやさしい

北海道の食材を使うことは、輸送費や二酸化炭素の排出を低く抑えることにも繋がり、環境にやさしい食生活となります。

北海道型食生活の献立は、こんな献立です

朝食			昼食			夕食		
主 食	・ごはん		・ごはん		・ごはん			
副 食	- 麦入り納豆		- 鮭とじそば		- 焼き鶏			
食 品	- わかみのみそ汁		- きのこと野菜の煮物		- 野菜と豚肉のソテー		- はうれん草のごまあえ	
	- アスパラのサラダ		- ナース入りかぼちゃもち					

札幌市食育推進計画（概要版）より抜粋

食事バランスガイド



<厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」に基づき策定>

- 北海道でとれる新鮮な食材をふんだんに使った献立例です。
- 上記の献立例のエネルギーはおよそ2,100kcalとなっています。

札幌市食生活用計一楽しく、おいしい健康への食卓—より抜粋

あとがき

私たちが子どもだった頃の、台所の母の姿、包丁の音、におい、そして母の味を思い出しました。
母となった私たちを作ってくれた大切な一部分です。 〈現場創作班 うろちょろ〉



「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)まで

〈制作・発行〉

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)
〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2 Tel 011-862-1881

〈制作協力〉

白石区子育てボランティア「現場創作班 うろちょろ」



札幌市
01-001-10-1453
22-1-100

平成23年3月発行