

平成23年度版

しろいし 食育通言

白石区で平成23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



はじめに

食育サロンとは…

乳幼児とその保護者などを対象にした、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。

白石区では平成23年度中に地域の子育てサロン7会場、幼稚園3園にお伺いして、試食提供とデモンストレーション、食育に関するお話、また幼稚園では、「上手な手洗い」を手洗いチェックカードを使って体験しました。



試食・体験が好評

「試食の提供とデモンストレーション」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に、また「手洗い」は食品衛生指導員の方のご協力をいただきました。実際に調理の様子を見たり、できたものを試食できると味の加減がわかったなど大変好評でした。「手洗い」ではほんとうにきれいに洗えているかどうか確認できるよい機会となりました。

地域サロンでは、不足しがちな野菜を使ったレシピを、幼稚園サロンではお弁当の日の野菜のおかずを紹介しました。特にお弁当については主食・主菜・副菜の割合を知り、見た目だけではなく栄養的にも満足できるお弁当づくりを理解していただけたようです。

また、最近社員食堂レシピがブームとなっていますが、区の食堂で提供しているヘルシーメニューレシピも紹介していますので、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

もくじ

地域サロンの様子 3

このゆびと～まれ!
にこにこサロン
ころぼっくる
どんぐりころころ
ぷりんぷりん
たんぽぽサロン
ぐー・ちょき・ぱー

地域サロンの試食レシピ 4~5

鬼まんじゅう
みそストローネ

幼稚園サロンの様子 6

幼稚園での食育の取り組み 7

お弁当レシピ 8

切干大根のカレー炒め
きゃべつのじゃこあえ
にんじんしりしり

お弁当の黄金比 9

ヘルシーメニューとは

ヘルシーメニューレシピ 10~13

春・夏・秋・冬

「こ食」と「共食」 14

さっぽろ食スタイル 15

地域サロンの様子

白石区で平成23年度に開催した「しろいし健やか食育サロン」の様子です。



地域サロンに参加した
保護者からの感想

試食することができ
て味付けの加減が
わかりました!





ひとくちメモ

小麦粉と砂糖を合わせた生地に角切りのさつまいもを加えて蒸した東海地方のお菓子。さつまいもの代わりにりんごの角切りを入れてもいいですね。



地域サロンに参加した 保護者からの感想

さつまいもがちょうどいい甘さでおいしかったです。
野菜だけでは食べないけれど
鬼まんじゅうだと食べられました!



野菜たっぷり!
地域サロンの試食レシピ ①

鬼まんじゅう

材 料 (4人分)

さつまいも	1/2 本	薄力粉	45g
人参	50g	(大さじ1と2/3×3)	
冷凍インゲン	50g	塩	少々
砂糖	24g (大さじ1弱×3)	水	大さじ1 (小さじ1×3)



作り方

- ①さつまいもは1/2分のみ皮をむかず、1cm角に切る。
- ②残りのさつまいも、人参は皮をむき1cm角に切る。インゲンは1cm長さに切る。さつまいもはそれぞれ水につけてアクを抜く。
- ③Aボウルに①と砂糖大さじ1弱を入れてまぶす。
Bボウルに皮をむいたさつまいもの半量と人参と砂糖大さじ1弱を入れてまぶす。
Cボウルに皮をむいたさつまいもの半量とインゲンと砂糖大さじ1弱を入れてまぶす。
A、B、Cはそれぞれ20分位おく。
- ④A、B、Cにそれぞれ薄力粉大さじ1と2/3と塩少々を加え、水小さじ1を加減して入れる。
- ⑤クッキングシートを敷いた蒸し器で20分位蒸す。



ひとくちメモ

ミネストローネスープに味噌を入れました。完熟トマトには旨味成分グルタミン酸が含まれており、発酵食品の味噌との相性もとてもよいです。少量の生姜が入ることで塩分が少なくともおいしく飲めます。



地域サロンに参加した 保護者からの感想

生姜が入っていましたが、10ヶ月の子どもでも食べていました。
野菜が手軽にとれてよいレシピだと思います。



野菜たっぷり!
地域サロンの試食レシピ ②

ミネストローネ



材 料 (4人分)

トマト	1個	オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	2枚	水	500ml
ジャガイモ	1個	しょうが	10g
玉ねぎ	1/4個	みそ	大さじ1
キャベツ	1枚	塩	小さじ1/4
人参	1/2本	こしょう	少々

作り方

- 1 しょうがとトマトはそれぞれ皮ごとすりおろす。
- 2 キャベツは2cm角、ベーコンとそのほかの野菜は1cm角で切りそろえる。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れて①を炒め、香りがたらべーコンとその他の野菜を加えて炒め合わせ、全体に油がまわったら水を注ぎ入れて、アクをとりながら15分ほど煮込む。
- 4 味噌を溶き入れ、塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせる。

幼稚園サロンの様子

H23.10.25

『札幌白樺幼稚園』



白石区マスコットキャラクター
「しろっぴー」

保護者の アンケートから

弁当の割合やごはんの大切さを
知ることができよかったです

色々な「こ食」にドキッとした
改善したいと感じました

手洗いのパラパラが
とても楽しかったです

食事を楽しむということを
忘れていたと思いました

旨味を感じる味付けを
増やしていくこうと思いました

幼稚園での食育の取り組み

H23.9.22
『幌東幼稚園』

年中組(4歳児)
だいこんぬき
(北広島野村農園)



年少組(3歳児)
給食日



年長組(5歳児)
いもほり
(北広島野村農園)



先生の声
食育についての
園の取り組み

食の大切さを生活の中で話題にしたり、園菜園や農園体験を通して「驚き・発見・感動」をし、食べることが体と心の健康に結びついていることを伝えています。



お勉強中



稻刈り



ケーキ作り

先生の声
食育についての
園の取り組み



本園では、お弁当やおやつの時間を通して食べ物に対する関心を高めています。さらに、園の畠で野菜を栽培し、幼児の手で収穫したり、調理の手伝いをしたりして食べ物を大切にする気持ちを育てています。

お弁当レシピ

切干大根のカレー炒め



材料 (2人分)

切干大根	50g	酒	大さじ2
人参	1/3本	醤油	小さじ2
ピーマン	1個	カレー粉	小さじ1
ベーコン	2枚	塩	少々
サラダ油	大さじ1		

作り方

- ①切干大根はしっかりと水洗いして水気を絞っておく。
- ②人参、ピーマン、ベーコンは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してベーコン、人参、切干大根、ピーマンの順に炒める。
- ④酒を加えてさらに炒め、全体がしんなりしてたらカレー粉、塩、醤油で味を整えれば出来上がり。

キャベツのじゃこあえ



材料 (2人分)

キャベツ	3枚	3枚
じゃこ	大さじ1	大さじ1
ゴマ油	小さじ1/2	小さじ1/2
塩	適宜	適宜

作り方

- ①キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②①とじゃこをゴマ油を加えて和える。
- ③じゃこの塩分でいただくが、足りないようであれば塩を加えて調整する。

にんじんしりしり



材料 (2人分)

人参	1本	1本
ツナ缶	1缶	1缶
卵	1個	1個
ゴマ油	小さじ1	小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2	小さじ2

作り方

- ①人参はせん切りにする。
- ②ゴマ油で人参を炒め、しんなりしてたらツナ缶を入れ、さらに炒める。
- ③全体に油がまわったら、めんつゆを加えて味をととのえる。
- ④溶き卵を加え混ぜ、卵に火が通ったら完成。

お弁当の黄金比

3・2・1弁当箱ダイエット法



(参考文献) 足立己幸・針谷順子著 3・2・1弁当箱ダイエット法

ヘルシーメニューとは?

白石保健センターでは管理栄養士が考えた野菜たっぷりのヘルシーメニューを区役所食堂で提供しています。

ヘルシーメニューは毎月 1 回第 3 水曜日に 40 食限定で販売されています。野菜の量や塩分のほか、月別にテーマを決めて、食物繊維、カルシウム、鉄などが摂れるメニューが揃っています。目新しく、美味しく、ヘルシーなメニューがあるはずです。是非一度お試しください。

また過去のレシピ集もありますので、お問い合わせください。

なお、レシピは白石区役所のホームページ（おもしろいし WEB）でもご覧いただけます。



鶏肉トマト煮



1食分エネルギー
676kcal

- ・ごはん
- ・鶏肉トマト煮
- ・春雨サラダ
- ・紅茶ゼリー

材 料 (4人分)

鶏もも肉	2枚	にんにく	1片
塩	少々	赤ワイン	80ml
こしょう	少々	水	300ml
サラダ油	小さじ2	ローリエ	2~3枚
玉ねぎ	1個	小麦粉	大さじ1と1/3
トマト水煮	1缶(400g)	バター	大さじ1
マッシュルーム缶	80g	コンソメ	1個
生椎茸	4個	ブロッコリー	200g

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②生椎茸は太めの千切りにする。ブロッコリーは小房に切って、色よく茹でておく。
- ③鶏もも肉はぶつ切りに切って、塩・こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱し、皮から先にこんがりと焼いて取り出しておく。(肉は中まで火を通す必要はない)
- ④鶏肉を焼いたフライパンで①、マッシュルーム、生椎茸を炒め、赤ワインを入れアルコール分をとばす。
- ⑤④に水、トマト水煮、コンソメ、ローリエを加え③の鶏肉を戻して15分程度煮込む。
- ⑥常温にもどしたバターと小麦粉は練っておく。
- ⑦⑤に煮汁でといた⑥を加え濃度を見ながら加える。塩、こしょうで味を整える。
- ⑧⑦を盛り付け、茹でたブロッコリーを添えて出来上がり。

切干大根入り豚肉ロール



1食分エネルギー
695kcal

- ・ごはん
- ・切干大根入り豚肉ロール
- ・果物
- ・かぼちゃとエリンギの炒め物
- ・野菜たっぷりけんちん汁

材 料 (4人分)

豚もも薄切り肉	20g ×12枚	トマト	1個
切干大根	50g	ブロッコリー	1個(M)
貝割れ菜	小1パック		
キムチの素	大さじ1		
サラダ油	大さじ1		

Point

中に入れる食材をえのきやエリンギなどのきのこ類、アスパラや人参、ごぼう、長芋などの野菜に変えてもおいしくできます。

作り方

- ①切干大根は水で戻し、5~6cm長さに切り(好みで茹でる)、貝割れ菜とともにキムチの素で和える。
- ②豚もも薄切り肉を広げ、①を芯にして巻く。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして表面を焼く。その後ふたをして蒸し焼きにする。
- ③豚肉ロールを食べやすく、真ん中で斜めにカットする。
- ④トマトは8等分にくし切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹で、③とともに盛り付ける。

タコライス



材 料 (4人分)

精白米	280g	たまねぎ	1個
押し麦	60g	合いびき肉	240g
コーン缶	120g	酒	大さじ3
チーズ	60g	しょうゆ	大さじ2
レタス	4枚		
トマト	1個		
オリーブ油	小さじ2		

作り方

- 1 米をとぎ、水を計り、麦を加えて炊飯する。
- 2 炊き上がったごはんに、5mm角に切ったチーズとざるに上げてしっかり水気をきったコーン缶を混ぜておく。
- 3 レタス・トマトはそれぞれ1cm角に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたたまねぎを炒める。しんなりしてから合いびき肉を加えさらに炒める。肉に火が通ったら酒としょうゆを加え、汁けがほとんどなくなるまで炒める。
- 5 ②のごはんを皿に盛り、その上にレタス・④の挽肉・トマトの順で盛り付けて完成。

1食分エネルギー
674kcal

- ・タコライス
- ・彩り野菜のマリネ
- ・スープ
- ・にんじんゼリー

Point

大人はタバスコやサルサソースでスパイシーに! レタスは刻まずにごはんと挽肉、トマトをのせてレタス包みにしても楽しいですね。

なすと挽肉のポン酢炒め



1食分エネルギー
642kcal

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・くだもの
- ・なすと挽肉のポン酢炒め
- ・七福あえ

材 料 (4人分)

豚ひき肉	100g	酒	大さじ2/3
なす	4本	こしょう	少々
ピーマン	2個	サラダ油	大さじ2
にんにく	1かけ	ポン酢	大さじ3
生姜	1かけ		
長ネギ	1/3本		

Point

夏野菜の代表なすを簡単においしく食べます。油を使っていますが調味料はぽん酢でさっぱり食べることができます。

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切ってから斜めに7mm厚さに切り、水にさらしてアクをとり、水気をきる。ピーマンは縦1cm幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、なすをしんなりするまで炒めて、途中でピーマンを加え、取り出す。
- 3 ②の鍋に残りのサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、挽肉を炒める。
- 4 肉の色が変わったら酒、こしょう、ポン酢を加えて炒め、最後になすとピーマンを戻し入れ、からめるようにサッと炒める。皿に盛り、白髪ねぎを散らす。

白髪ねぎ

長ネギの白い部分を細い千切りにし、水にさらしたもの。

鶏肉の信田巻き



1食分エネルギー
659kcal

- ・きのこ寿司
- ・鶏肉の信田巻き
- ・玉ねぎのおかかあえ
- ・すまし汁
- ・くだもの

材料 (4人分)

鶏ひき肉	240g
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
生姜汁	5ml
溶き卵	半個
小揚げ	4枚
片栗粉	適宜
インゲン豆	8本

ナス	4本
B だし汁	350ml
みりん	大さじ1と1/3
しょう油	大さじ1と1/3
酒	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
塩	少々

Point

鶏肉は少なくとも油揚げを使い、ボリュームのある一品になります。

作り方

- ①小揚げは油抜きし、三方の端を切って開く。いんげんは筋をとる。
- ②鶏ひき肉はAを加え粘りが出るまでねって、溶き卵を加える。
- ③小揚げに片栗粉をふり②をのせ、インゲン豆を芯にして巻き、楊枝で止める。
- ④Bを煮立てて③を入れ弱火で蓋をして10分位煮る。
- ⑤なすは焼いて冷水にとり、皮をむき④に入れてサッと煮る。
- ⑥信田巻きを食べやすい大きさに切り、ナスを添える。

鮭ときのこのスパゲティ



1食分エネルギー
707kcal

- ・鮭ときのこのスパゲティ
- ・野菜サラダ
- ・トマトスープ
- ・ガーリックトースト添え
- ・りんご

材料 (4人分)

スパゲティ	360g (ゆで汁100cc)
生鮭	280g
塩	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1
生しいたけ	8枚
しめじ	2パック
えのき茸	2パック
玉葱	2/3個
油	大さじ1
白ワイン	大さじ2
生クリーム	大さじ4
牛乳	80cc
塩	小さじ3/4
黒こしょう	少々
小ネギ	少々

Point

鮭を他の魚介類に変えたり、鶏肉にしても◎。味付けの塩を加減してよう油を加えると和風クリムスパゲティになります。

作り方

- ①鮭は骨と皮を取り除き、3cm角に切り、塩をふっておく。
- ②きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。玉葱は千切りにする。
- ③スパゲティはゆでておく。
- ④油を熱したフライパンで玉葱を炒め、小麦粉をまぶした①ときのこ類を炒める。白ワイン、スパゲティのゆで汁を加えて火をとおす。
- ⑤材料が煮えたら、生クリーム、牛乳、塩、黒こしょうで味をととのえ、ゆでたスパゲティを入れて、からめる。
- ⑥盛り付けて、小口切りにした小ネギをちらす。

鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き



1食分エネルギー
668kcal

- ・麦入りごはん
- ・鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き
- ・彩りサラダ
- ・きのこ汁
- ・ホウレンソウともやしのごま和え

材 料 (4人分)

鶏もも肉	280g	ミニトマト	4 個
サラダ油	小さじ 4	リーフレタス	2 枚
A しょうゆ	小さじ 2 弱		
みりん	小さじ 1 強		
酒	小さじ 2 弱		
梅干し	2 個		
マヨネーズ	大さじ 1 弱		

Point

肉が苦手な場合は鶏もも肉をお好みの魚の切り身にかえて作ってOK。

作り方

- ①梅干は種を取って細かく刻む。鶏肉をAの調味料を合わせた中に漬け込む。(20分から30分ほど漬ける)
- ②サラダ油をひいたフライパンで、汁をきった①の鶏肉を焼き、火が通ったところでAの汁を加え、からめる。
- ③レタスとミニトマトを彩りよく飾る。

えびとイカのピリ辛炒め



1食分エネルギー
692kcal

- ・ごはん
- ・えびとイカのピリ辛炒め
- ・野菜のゆず味噌かけ
- ・すまし汁
- ・かぼちゃ白玉

材 料 (4人分)

えび	250g	砂糖	小さじ2
いか(胴)	160g	塩	小さじ1/3
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々	中華だし	1カップ
小麦粉	大さじ2	生姜	1かけ
ブロッコリー	300g	唐辛子	1~2本
長ねぎ	120g	ごま油	小さじ2
油	大さじ2		

Point

唐辛子を入れずケチャップを加えると辛いものが食べられないお子様向けになります。

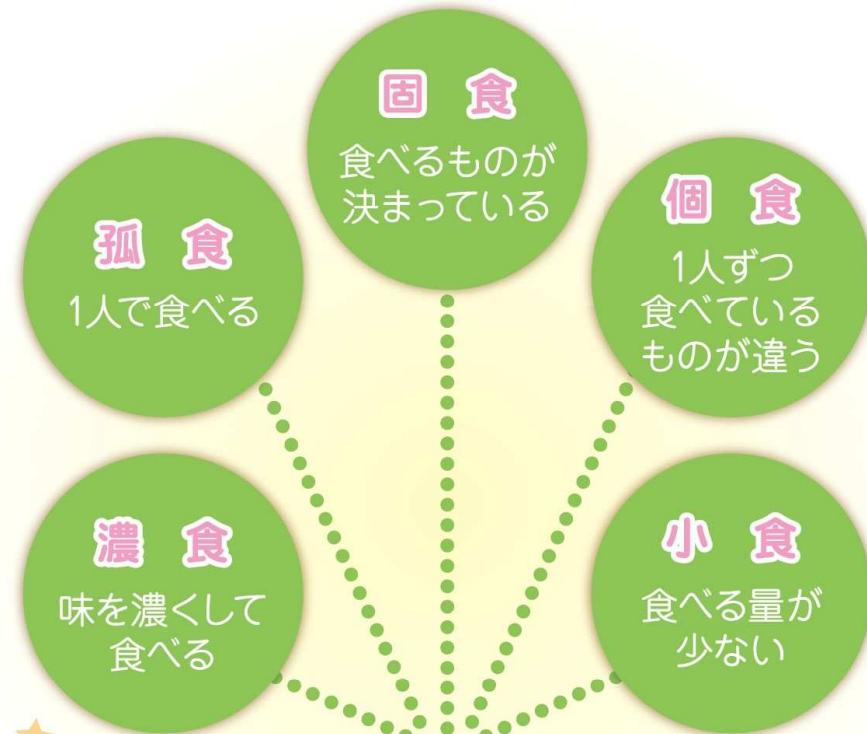
作り方

- ①えびは殻をむいて背ワタを取り。食べやすく切ったイカと一緒に、酒、塩・こしょうをしておく。
- ②ブロッコリーは、小房にわけて、固めにゆでておく。長ねぎは斜めに切る。
- ③フライパンに油を熱し、せん切りにした生姜、輪切りにした唐辛子を入れ、小麦粉をまぶした①を入れて炒め、②を入れて更に炒める。
- ④Aを加え味を整えて、香り付けに、ごま油を回し入れる。

「こ食」と「共食」

こしょく きょうしょく ＜こ食と共食＞

こしょく 「こ食」とは…



食生活の
課題の1つです

きょうしょく 「共食」とは…

「共に楽しく食事をする」「限りある食物を分かち合う」という意味があります。

家族みんなで食卓を囲むことにより会話がはずみ、家族のコミュニケーションを深める場、食事のマナーや食習慣を育む場になります。



北海道の食材を使って
環境に配慮した
健康的な食生活をいいます

さっぽろ食スタイル

北海道型食生活

新鮮・安心・安全・自然に
やさしい豊かな食文化



環境配慮の食生活

エコ食
生活

伝えよう
食の知恵

もったい
ない運動





今回の食育通信は子育てサロンで、幼稚園で、区役所食堂で…いろいろな場面で行われている食育をとりあげてみました。

「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは

【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）
〒003-8612 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2 TEL 011-862-1881



平成24年3月発行