

# しろいし食育通信

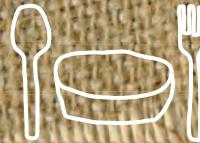
平成21年度版



白石区で平成21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21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21年度中に6回、児童会館での子育てサロンや地域の子育てサロンなどにお邪魔して、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。



## ■試食・実演が好評

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いて、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。

試食提供と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 に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 -contents-

### 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  
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、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写真やカット、  
そして実際にあってみて感想等を子育てママからの目線で  
添えていただきました。

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



「管理栄養士サトウ・ムトウの  
味なはなし」

4

大根の皮deチヂミ

5

雑穀ミネストローネ

6

なんちゃってパイ

8

ベジタブルスティック

9

簡単キャロットケーキ

10

みどりがきれいな  
焼きおにぎり

12

大根と人参のグラッセ

13

納豆サモサ

14

「北海道型食生活を  
すすめましょう」

15



レシピに入る前に、「味」についてちょっとだけお話をさせてください。

食べ物の味は、  
**甘味**、**塩味**、**酸味**、**苦味**、**うま味**の  
5つの基本味で構成されているんです。

人は、赤ちゃんのときから  
**甘味**はエネルギー源、**塩味**はミネラル源  
**うま味**は身体のもととなるタンパク質の  
味と識別して、これらの味を好む傾向があると言われています。



4

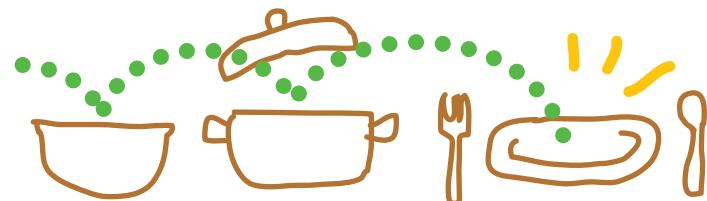
一方、**酸味**は腐敗物、  
**苦味**は有害物質（多くの毒物が苦いことから）と、本能的に感じるものだといわれています。

**野菜**の中には、この**苦味**や**酸味**を含むものが多いことから、味の経験の少ない子どもには受け入れにくい食品となってしまうのです。



とはいっても、まったく口にせず避けたままだと**野菜**の奥深い味わいに出会う機会を失ってしまい、嫌いな食べ物のままで過ごしてしまうことになります。

小さい頃から、大人が食べるその時々の**野菜**と一緒に味わい少しづつ食べ慣れていくように味覚を育てていきましょう。



実は、栄養満点なんです !!

# 大根の皮deチヂミ

【材料】大人2人分

大根の皮	大根1/2本分
ニラ	1/3束
桜エビ	大さじ2
白ゴマ	大さじ2
塩	ひとつまみ
かつお節	適量
ジャガイモ	1個
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量

■チヂミとは…

韓国風お好み焼きとよく呼ばれている、野菜や魚介類を小麦粉の衣に混ぜて、鉄板などで焼いて食べる韓国の伝統料理のことです。

## 【作り方】

- 1 大根の皮は千切りにする。  
ニラは適当な長さに切る。
- 2 ①とその他の材料に、すりおろした  
ジャガイモを加え混ぜる。
- 3 油をひき熱したフライパンに  
②を薄く流しいれ、両面焼く。

\* 2009年11月10日に  
菊水元町児童会館で紹介しました。



思っただよりも  
簡単でした！  
大根の皮がしゃりしゃり  
して、美味しいです。



めんつゆを利用したり、  
大人はピリッとした味  
合いました。



エビをしおすに  
かえてつくりました。  
美味しいかったです。

5

△栄養土メモ♪

大根に含まれるビタミンCは  
皮に多いので、捨てずに  
エコクッキング！



プチプチ感にはまりそう

# 雑穀ミネストローネ



【雑穀】  
ミネラルや  
食物繊維を  
豊富に含む栄養バランス  
の良い食品。煮てホットケ  
ーキに混ぜるなどおやつ  
にもアレンジ可能です。





【材料】大人3～4人分

雑穀	30g	トマトの缶詰	200g
にんにく	1/2片	固体コンソメ	1個(5g)
ベーコン	1枚	水	3カップ (600ml)
玉ネギ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1
ニンジン	1/2個	塩	適量
キャベツ	1/8玉	こしょう	適量
セロリ	1/2本		
ズッキーニ	1/2本		
バセリ	適量		

■野菜は冷蔵庫にあるものなどをお好みで。

■ミネストローネとは…

主にトマトを使ったイタリアの野菜スープ  
イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」の意味。  
その通り、気軽に作っちゃお!!

\* 2009年9月25日に北郷児童会館で紹介しました。

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切り、ベーコン、その他の野菜は1cm位の角切りにする。
- 2 厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ネギを入れて透き通るまで炒める。その他の野菜、雑穀、トマトの缶詰を炒め合せる。
- 3 水、碎いたコンソメを入れ、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。盛り付けて、刻みバセリを散らす。



材料の野菜以外でもいろいろアレンジができる気に入っています。

我が家ではたっぷり作って2回目はリゾットにして食べています。

雑穀のかわりに豆も合うし、薄味でもおいしく食べられました。

ア栄養士メモ  
いろいろな具材が入っているので旨味が出て、薄味でもおいしく食べることができます。



# 春巻きの皮でお手軽に なんちゃってパイ

**【カボチャ】**  
カロテンやビタミンCが豊富で、種には良質の脂肪が含まれます。冬至にカボチャを食べる習慣は冬場に流行る風邪の予防に役立ちます。

## 【材料】8本分

カボチャ	200g (1/5玉)
バター	20g
牛乳	50ml
春巻きの皮	4枚
サラダ油	小さじ2

\* 2009年10月2日に菊水元町地域子育てサロン「わくわくポケット」で紹介しました。

## 【作り方】

- 1 春巻きの皮は半分に切る。乾かないようにラップやふきんをかけておく。
- 2 カボチャは皮をつけたまま、適当な大きさに切り、耐熱容器にのせ、ゆるくラップをかけ、電子レンジに7~8分かけて柔らかくする。熱いうちにつぶし、バター、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- 3 春巻きの皮に②を横長にのせ、くるくる巻き棒状に。巻き終わりを下にして天板に載せ、表面にサラダ油をうすく塗る。
- 4 トースターで5~6分焼く。(色合いを見ながら)



△栄養土メモ♪  
砂糖を使わないカボチャの自然な甘味の簡単パイ。自然な甘味の簡単パイ。自然な甘味の簡単パイ。自然な甘味の簡単パイ。自然な甘味の簡単パイ。



フライパンで焼いても上手にできました。

牛乳のかわりに豆乳を使っても美味しい!!



サツマイモやジャム、あずき餡などにかえてもOK♪

# 食べだしたらとまらない ベジタブルスティック

【材料】40本分

強力粉	100g
バター	10g
塩	小さじ1/2
ニンジン	1/2カップ (すりおろしたもの・約小1本分)
パセリ(みじん切り)	大さじ1
ゴマ	大さじ1/2
打ち粉	適量

■ 天板の大きさに合わせ、数回に分けて焼いてもOK♪

■ 打ち粉について…

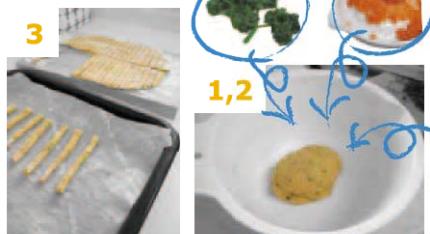
生地をのばすときに、生地がまな板や台につかないように振る粉のこと。めん棒にも粉をまぶすと、のばしやすくなります。

\* 2009年12月4日に  
栄通児童会館で紹介しました。

## 【作り方】

- 室温に戻したバターをクリーム状に練り、ニンジン、パセリ、ゴマを加えて混ぜる。
- ①にふるいにかけた強力粉と塩を加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で30分寝かせる。
- 打ち粉をしたまな板に②を置き、めん棒で5mmの厚さにのばし、長さ15cm・幅5mmに切り分ける。オープンシートやアルミホイルを敷いた天板に並べて、170℃で15分焼く。

オープンを  
170℃の予熱で  
温めておく



## 【ゴマ】

中国では「不老長寿の薬」といわれ、良質の脂肪を多く含んでいます。すったり、もんぱりして使うと香りも吸収もよくなります。

我が家は、粉ふるいがわりに、粉を袋に入れて振っています。けっこう便利です！



適度な歯ごたえがあつ子どものおやつにぴったり！

1回で焼けがちなので半分は生地のまま冷凍しました。



△栄養士メモ  
すりおろしたニンジンの水分だけ練り上げます。歯ごたえがあり、噛みたくなるおやつです。



スイッチ押すまで10分!!

# 簡単キャロットケーキ

## 【材料】8切れ分

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	70ml
サラダ油	大さじ1/2
ニンジン	1/2本

■他の野菜や果物、ドライフルーツなどを組み合わせて色々なアレンジができます。

## 【作り方】

- ニンジンは皮をむき、半分を千切り、残りの半分を3~4mm程度の輪切りにする。
- ニンジン以外の材料をボウルで混ぜ、①の千切りしたニンジンを加え、混ぜる。
- 炊飯器の内釜の底に、①の輪切りのニンジンを敷き詰め、その上に②を流し込む。  
炊飯器にセットし、スイッチを入れる。
- スイッチが切れたたらすぐに釜から取り出し、あら熱を取り、切り分ける。

今回の炊飯器は、5.5合炊きを使いましたが、ご家庭のサイズに合わせ、分量を調節して下さい。  
また、機種によっては、ケーキが作れないと表記されているものもあります。



\* 2009年9月25日に北郷児童会館で紹介しました。

10

△栄養士メモ△  
生地にサラダ油を加えることで人参に含まれるカロテンの吸収がぐっと良くなり、出来上がりの色も鮮やかになります

お料理が"ちょっぴり  
苦手な私でも  
できました。

カボチャやサツマイモ、  
リンゴでも美味しく  
できそう！

中に入れるニンジンはすり  
おろしてもきれいでした。  
子どもといっしょ  
に作りました。



【ニンジン】

赤みの強いものはβ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探しましょう。



ぱくり、ぱくり、と おやつにもぴったり♪

# みどりがきれいな焼きおにぎり

フライパン



【材料】5個分

ごはん(茶碗2杯)	320g
しらす干し	20g
小松菜	50g

【A】

味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ1
みりん	小さじ1/2
すりゴマ	小さじ1/2

## 【作り方】

- 1 ごはん粒の形がなくなるまで、すりこ木などでつぶす。しらす干しは細かく刻む。小松菜もゆでて細かく刻む。
- 2 ①を混ぜ、五等分して丸くまとめ、少し平らにする。フライパンで、両面に焼き目が付くまで焼く。
- 3 耐熱容器に【A】を入れ、軽く混ぜ、ゆるくラップをかけて電子レンジで1分加熱する。お好みで②に塗る。

\* 2009年6月25日に  
西白石小学校ミニ児童会館  
「たんぽぽサロン」で紹介しました。



【小松菜】  
見た目も含有成分もほ  
うれん草と似ています  
が含有量は総じて小松  
菜が上。アグが少ない  
ので下茹でせずに  
使えるのも便利。

12

△栄養士メモ♪  
いつものごはんに飽きたお子  
さんも、形を変えるだけで良く  
食べてくれることがあります。



小さめサイズに  
したら子どもも食べ  
やすかったみたいですね。

えいやあつつつつ



分量の半分は  
少しだけつけましたか、  
おいしかったみたいです。



おやつでも食事でも  
喜ばれそう！



お弁当のすきまに名わき役

# 大根と人参のグラッセ

【材料】大人2人分

大根	100g (約1/4本)
ニンジン	1/2本
バター	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
パセリ	少々

■グラッセとは…

フランス料理の調理法で、煮汁を煮つめるなどして、材料に照りやつやをつけることです。

フランス語の「氷(GLACE)」を意味する言葉が語源だそうです。

\* 2009年11月10日に  
菊水元町児童会館で紹介しました。

## 【作り方】

- 1 大根、ニンジンは好みの大きさに切る。
- 2 ①を鍋に入れ、ひたひたに水を入れ、火にかける。
- 3 煮立ったら、バター、砂糖、塩を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 4 器に盛り付け、刻みパセリを散らす。



ひたひた

2

型抜きを使って  
お花や星にしてみました。  
お弁当にぴったりです。



我が家は甘め控えめで  
作りました。  
十分美味しいかったです。

切って煮るだけの  
お手軽調理。  
でも焦がさないようじ  
ご注意を!!



♪栄養士メモ♪

思いがけないおいしさを  
発見していただける  
一品です。

13



【大根】  
春の七草「すずしろ」  
は大根のこと。根は消  
化酵素が、葉はビタミ  
ンCやAが豊富。辛味  
成分には整腸や痰を  
きる効果があります。





### 【納豆】

納豆菌の働きで美容のビタミンである、ビタミンB1が大豆より多くなり、葉酸が豊富です。

## ふくっとふくれてカワイイ♪ 納豆サモサ

### 【材料】8個分

ワンタンの皮	8枚
引き割納豆	1パック
大葉	3枚
スライスチーズ	2枚
片栗粉	適量
サラダ油	適量

### 【作り方】

- 引き割納豆に、付属のたれ、みじん切りにした大葉、手でちぎったスライスチーズを加え、よく混ぜる。
- ワンタンの皮で①を三角に包み、ふちを水で溶いた片栗粉で留める。

3 多めの油をフライパンに入れ、きつね色に揚げ焼き。

■ サモサとは…  
ひき肉や野菜を炒めて皮に包んだインドのスナックのこと。

\* 2009年6月25日に西白石小学校ミニ児童会館「たんぽぽサロン」で紹介しました。



ア栄養士メモ♪

ネバネバの納豆も包めば手づかみだってOKです。



ぎょうざの皮でも作れました。  
ふくっとふくれて子どもも大喜びでした。



大葉の味がアクセントになつて美味しい！



中味をみじん切り野菜やひき肉に加えてもできました。

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きます。

## 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

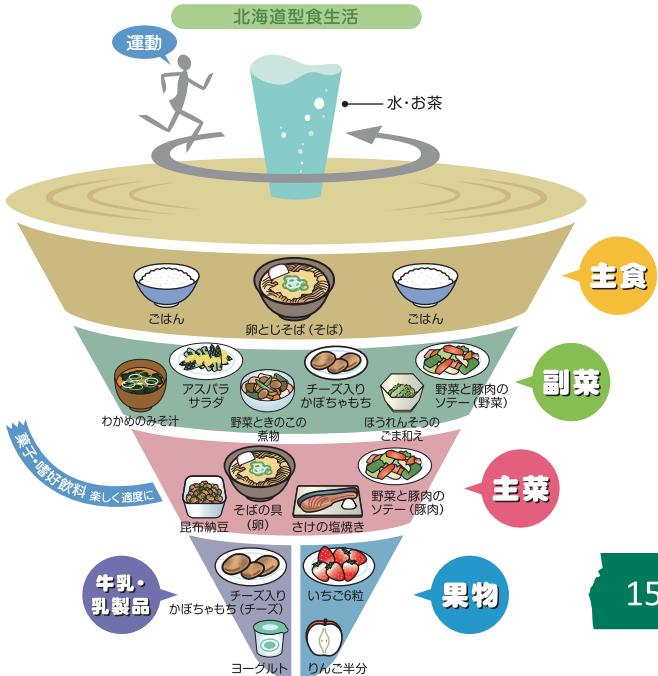
北海道の食材を使うことは、輸送費や二酸化炭素の排出を低く抑えることにも繋がり、環境にやさしい食生活となります。

### 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 ・昆布入り納豆	・卵とじそば ・きのこと野菜の煮物 ・チーズ入りかぼちゃもち	・ごはん ・焼き鮭 ・野菜と豚肉のソテー ・ほうれん草のごまあえ
副 菜	・わかめのみぞ汁 ・アスパラのサラダ		

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。

札幌市食生活指針—楽しく、おいしい健康への食卓—より抜粋

あとがき＆ナバーワークshop

あらためて「食育」について考える機会をいただきました。

きょうもみなさんの食卓に元気な「いただきます」の声がひびきますように。〈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 ☎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  
01-006-09-1529  
21-1-105

平成22年3月発行