

子どもたちの
健やかな成長を目指して

栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・学校栄養職員が、教科や給食時間にいろいろな食指導を行っています。

野菜を摂取する意欲を高めることを重点に、今年度も白石保健センターと協力して、白石区のマスコットしろっぴーの野菜摂取強化月間のDVDを制作し、各学校で効果的な指導ができました。



野菜摂取強化月間のDVD一部抜粋



白石区内の小・中学校で、
給食時間などに放映しました。

給食では、北海道食材を積極的に活用し、地場産物に興味関心を持たせる献立作成や、全国の郷土料理が毎月入る「日本味めぐり」などの取り組みを行いました。

切干大根のナムル

おすすめ
レシピ

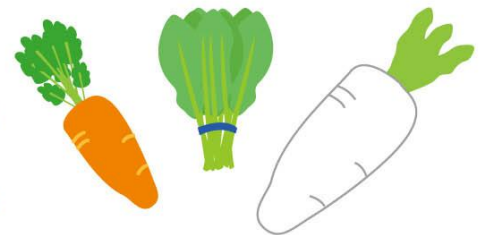
大根を細く切って、天日に干して作られる切干大根は、カルシウムや食物繊維が豊富な食品です。

宮崎県や愛知県が産地として有名ですが、札幌市の学校給食では北海道産の切干大根を使用しています。

豆板醤の入ったピリカラのたれであえた、「切干大根のナムル」をご紹介します。

材料 (5人分)

切干大根	30g	しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	少々	砂糖	小さじ1
ほうれん草	80g	豆板醤	少々
にんじん	30g	ごま油	小さじ1
ハム	20g		
白ごま	少々		



作り方

- ①切干大根を水に戻し、2~3cmに切り、さっとゆで、しょうゆで下味をつけておく。
- ②千切りにしたにんじんとほうれん草はゆでる。
- ③ほうれん草は2~3cm長さ、ハムは千切りに切る。
- ④材料をボールに入れ、調味料であえる。