

vol.18

しろいし 食育通信

食育で元気なまちに!!

白石区の食育情報と
おすすめレシピを
ご紹介します!



白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」

しろいし食育展

白石区食育推進ネットワーク団体の食育活動を区民へPRするとともに、朝食、野菜、乳製品の摂取や減塩等について啓発しました

令和7年9月22日(月)～26日(金)開催

白石区複合庁舎まちづくりイベント広場で開催し、多数の方に来場いただきました。



ネットワーク団体の食育活動の紹介
(パネル展示)



推定野菜摂取量や骨の健康度を測定できる機器の体験コーナー



おすすめレシピ紹介

白石区食生活改善推進員協議会による「食生活改善展」も同時開催されました！

うす味でも美味しい料理の実物展示や試食提供



チーズがアクセントになって美味しかった

食べ始めは薄いと思ったけど、ちょうど良い味付けでした

チーズ入り黒豆ごはんやラトウイユを試食しての感想……



「めざせ！1日350g野菜摂取と美味しい減塩生活」をテーマにした展示



クッキングライブ 「おいしい野菜料理のコツについて」

講師の先生から、デモンストレーションで野菜料理を教えてくださいました

令和7年8月27日(水)開催



講師
なごみの食卓 坂下美樹 先生

野菜の栄養や調理の豆知識などの話を交えながら、調理のデモンストレーションが行われました。参加者はメモを取るなどしながら興味深く話を耳を傾け、「たくさんの気づきがあった」「自分で作ってみたい」などの声が聞かれました。

教わった料理のうち
2品のレシピをご紹介します



なすのパテ ～おろしバルサミソース



【材料 6人分】

- 豚ひき肉 ……300g
- なす ……3本
- 塩 ……小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう ……少々
- パン粉 ……大さじ4
- 牛乳 ……50cc
- 卵 ……1個
- オリーブオイル ……少々

〈ソース〉

- オリーブオイル ……少々
- 大根 ……300g
- ミニトマト ……6個
- バルサミコ酢 ……大さじ3
- しょうゆ、みりん ……各大さじ1
- 粗びき黒こしょう ……少々

【作り方】

- ① なすは皮をむいて5mmくらいの角切りして水にさらして水気をしっかり切る。
- ② ポウルに豚ひき肉、塩、こしょう、牛乳で浸したパン粉、卵を入れて混ぜ、成形する直前になすも加えて混ぜて6等分にして丸めて形作る。
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を熱し、②を並べて色づいたら返して蓋をし中火で火を通す。
- ④ 大根はすりおろして軽く水気を切り、ミニトマトは半分～1/4に切る。
- ⑤ ③を取り出してフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、ミニトマトをさっと炒め、バルサミコを加えて軽く煮詰めて、次いですりおろした大根、しょうゆ、みりんを加えて、粗びき黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に③を盛って、付け合わせの野菜を添えて⑤のソースをかける。

無水ミネストローネ



【材料 作りやすい分量】

- にんにく ……1片
- ベーコン ……2枚
- オリーブオイル ……大さじ1
- トマト ……1個(150g)
- 玉ネギ ……1個(250g)
- セロリ ……1本(60g)
- ズッキーニ ……1/2本(60g)
- 人参 ……1/2本(60g)
- カットトマト ……200g
- 小松菜 ……1/2束
- 塩、粗びき黒こしょう ……適量
- ローリエ ……1枚
- 茹でた豆 ……40g
- ショートパスタ ……15g
- バジルソース ……適量

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、その他は7mm角に切っておく。小松菜は茎と葉に分けて適宜切る。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて弱火で炒める。
- ③ トマト、玉ネギ、セロリ、ズッキーニ、人参、カットトマト、小松菜を順に加えて、塩、こしょう、ローリエをのせて蓋をして弱火で50分加熱する。
- ④ 豆、茹でたショートパスタを加えてひと混ぜして、塩、こしょうで味を調えて、バジルソースを好みでかける。

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

札幌市私立保育連盟白石区会

(友愛白石認定こども園)

年長児は春に畑やプランターで育てたい野菜を決め、生長に興味を持ちながら水やりをし、収穫を楽しみにしています。また、食べることはもちろん、自分たちで作る喜びも感じられるよう月1回クッキングを行っています。

7月には年長児が夜まで園で過ごすスペシャルデーがあり、夕食作りを行います。毎年好きな絵本をテーマに様々な行事を行うのですが、今年は「ぐりとぐら」だったので、「カステラを作ろう!」と決めた子ども達。そして主食は大好きなラーメンを作ることになりました。

グループ毎に好きなトッピングを考え、前日にみんなで食材を買いに出かけて準備完了。包丁を使い交代で野菜を切り、具材を炒めてラーメンを作る顔は真剣そのものでした。また、小麦粉、牛乳、卵を混ぜて一人ずつのカップに生地を入れてカステラ作りも終了。じっくりと焼き、完成したカステラはしっとりふわふわで味も「美味しい!」と大好評でした。ラーメンもたくさんおかわりし、楽しいひと時を過ごしました。

次は何を作ろう?と食に対する興味がつきない子ども達です。



栄養教諭・栄養士白石ブロック

めざせ! どさんこフードマスター

白石区の小中学校では、栄養教諭・栄養士が連携し学校給食を活用した食指導を行っています。今そして将来の健康な体づくりのために、野菜摂取の大切さを理解し、実践できる子どもを育てることを目指しています。



毎月、給食で使用する道産食材を紹介しています。児童生徒に配布するプリントには、二次元コードがありクイズに挑戦できます。



8月の野菜摂取強化月間には、野菜を使用した特別感のあるメニューを提供したり、道産食材についての掲示をしたり、子どもたちが楽しみながら学べる工夫しています。



札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会

(菊水いちい認定こども園、東橋いちい認定こども園)

「北邦学園食育推進プロジェクト〜美味しいって楽しい!〜」のもと、人生の基礎である乳幼児期に、食を通して将来の財産となる食への興味を引き出し、食習慣の基礎作りや味覚の形成などと共に、食べることへの喜びをもてるように取り組んでいます。その一部をご紹介します!



うまい(米)デイ

地産地消の取組の一つとして道内のこだわり農家さんから道産米を取り寄せ、月に一度提供し、お米のおいしさを味わっております。子どもたちもうまいデイが楽しみです!

こだわり野菜

月に1~2回、こだわりのその土地でしか生産していない野菜を、札幌市内、近郊の生産者から取り寄せています。普段はほとんど食べないけれど、食材本来の味わいから「おいしい♡」と食べてしまう子どもたちの声が続出しています。



フルーツお楽しみ会

学園の食育アドバイザーでもあるフルーツプランナーによるフルーツ講座を、年長クラスを対象に実施し、身近な果物に興味や関心をもてるようにしています。

Youth+ポプラ (ポプラ若者活動センター)

Youth+ポプラ (ポプラ若者活動センター)は、15歳~34歳の若者の「やりたい」を応援する札幌市の施設です。

施設を利用する方と職員が料理を作り、たくさんの人と一緒に食べて交流を行っています。メニューはその時々ですが、利用する方からの「これを食べたい!」というリクエストや、「このメニューをみんなに振舞いたい!」といった声がメニューになることがほとんどです。



この日のメニューはハンバーグ。「家で作るよりも、誰かと一緒に作るって楽しいよね!」「自分で作った料理をみんなで囲むと嬉しいよね!」など、Youth+ポプラで食事を囲むときはいつも聞こえてくる言葉です。

Youth+ポプラでは、食事の栄養はもちろんですが、誰とどんな形で楽しい食事をするかということも意識した食育に取り組んでいます。



白石区保育・子育て支援センター

(ちあふる・しろいし)

「食べることに興味をもち、基本的な生活習慣を身に付けること」を目的に食育活動を行っています。毎月テーマを設け、子どもたちに手洗いやバランスよく食べることの大切さ、旬の食べ物の紹介など、クイズや紙芝居、寸劇などで伝えています。

継続的に食育活動を行うことで、子どもたちが食への関心をもつきっかけになっています。

6月の食育の日には、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに、寸劇を行いました。

夜遅くまで遊んでいたため、朝は眠くて起きられず、時間がなくて朝ごはんが食べられなくて、保育園に来て元気がよく遊べない、という場面を演じ、どうしてだろうとみんなで考えました。

「早く寝ないからだよ〜」「朝ごはんを食べてないから元気がでないんだよ!」などの声が子どもたちからあがり、早く寝て、早く起きること、そしてしっかり朝ごはんを食べることが大切だということを確認しました。



白石区食生活改善推進員協議会

どさんこ味噌汁コンテスト

令和7年8月8日(金)に開催した「夏休み親子料理教室」(白石区食生活改善推進員協議会主催、白石保健センター共催)に参加したお子さん(小学4~6年生)を対象に実施しました。一方的に教わるスタイルの料理教室から一歩踏み込んで「じぶんごと」として捉えられるよう、教室で得た知識を一旦家庭に持ち帰り、家族や周りの人と考え、教室終了後にも繋げていけるきっかけづくりとなることを目指して取り組みました。



北海道の食材を使った野菜たっぷりのお味噌汁のレシピを募集した結果、大人顔負けの丁寧で趣向を凝らしたレシピが寄せられ、アピールポイントとして「長万部に住んでいるおじいちゃんが育てたトウキビを使いました」「野菜が苦手な人でも食べやすいです」「疲労回復に効く野菜が入っています」など、自分や家族の健康、地産地消についても意識している様子がみられました。

参加者全員に賞を贈り、中でも「会長賞」・「優秀賞」の2品は食生活改善展で再現展示を行いました。

会長賞

自分で育てた夏野菜入り
バターコーン味噌汁!



優秀賞

スタミナたっぷり
おみそ汁



ピンクのエプロンが
目印です



私たちと一緒に 食育活動をしませんか?

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター 電話 862-1881

親子料理教室では、だし汁を試飲(天然だし2種と顆粒だしの飲み比べ)し、味の違いを実感していました!



白石区食育アンケート

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和7年度の結果をご紹介します。

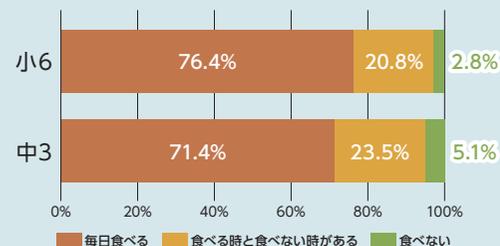
朝食

朝ごはんを毎日食べているのは、
小学6年生76.4%
中学3年生71.4%でした

朝食を「毎日食べる」人は
昨年度と比べて
小学6年生: 3.2% **UP**↓
中学3年生: 1.6% **UP**↓



朝食を毎日、食べていますか?



朝ごはんは 3つのスイッチオン!



からだのスイッチ ON!

寝ている間に下がった体温を上げて、体の中から目覚めさせてくれます。



あたたまのスイッチ ON!

寝ている間に使われたエネルギーが脳に補給されます。



おなかのスイッチ ON!

胃腸を刺激して排便リズムを整えてくれます。

朝ごはんを毎日食べましょう!

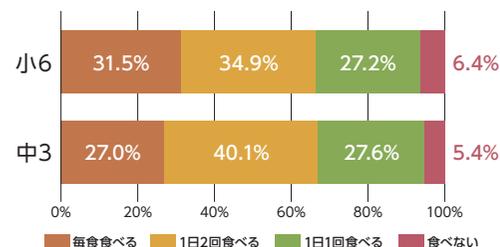
野菜

野菜を毎食(1日3回)食べているのは、
小学6年生31.5%
中学3年生27.0%でした

野菜を「毎食食べる」人は
昨年度と比べて
小学6年生: 3.1% **UP**↓
中学3年生: 1.6% **UP**↓



野菜を毎食、食べていますか?



野菜の摂取目標量は、 大人(中学生以上)で1日350g以上!



目安は
野菜料理
5皿分

合言葉は...

**1日3回
ベジだべさ!**

野菜を毎食食べると目標量に近づくよ!
まずは野菜を食べる回数を増やす
ことを意識してみよう!



白石区食育推進ネットワーク

白石区では食に関する関係団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

構成団体

札幌市私立保育連盟白石区会
札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会
札幌市小学校長会白石支部
札幌市白石区中学校長会
栄養教諭・栄養士白石ブロック
白石区保育・子育て支援センター
白石区食生活改善推進員協議会
札幌市食品衛生協会
札幌市ポプラ若者活動センター



事務局

札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)

白石区食育情報 ホームページ

白石保健センター発信おすすめレシピなどを
ご紹介しています。ぜひご覧ください！

<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>

白石区 食育情報



「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 札幌市白石区南郷通1丁目南8番1号
TEL:011-862-1881



令和8年3月発行