

Vol.13

しろいし食育通信

食育で元気なまちに!!

shiroishi dietary education report

白石区
マスコットキャラクター
「しろっぴー」

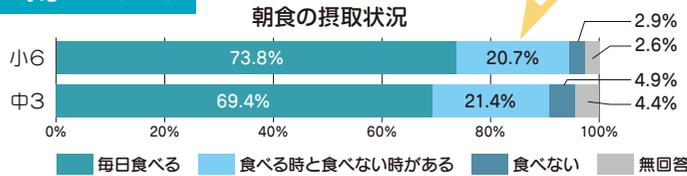


白石区の食育情報と
おすすめレシピをご紹介します!

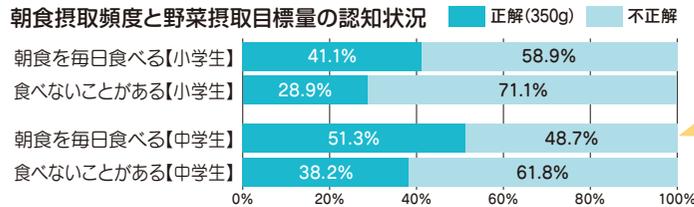
白石区食育アンケート

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2年度の結果をご紹介します。

朝ごはん



4人に1人は朝ごはんを食べないことがある



朝食を毎日食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。

※小・中ともに有意差あり

抜かずに食べましょう ~朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

●スイッチオン!

寝ている間に下がった体温を上げて、からだの中から目覚めさせてくれます。

●スッキリ!

朝ごはんを食べることで、胃腸を刺激して排便リズムを整えてくれます。

●エネルギーチャージ!

寝ている間に使われたエネルギーを脳に補給してくれます。

朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり? ステップ1や2なら、次のステップに進んでみよう! 3なら、今後も習慣として続けていきましょう!



もやしの梅なめたけあえ

【材料】
もやし……………280g
なめたけ……………大さじ1
梅干し……………小2個
白いりごま……………小さじ1

【作り方】
①もやしはゆでてざるにあげて冷まし、水気をしぼる。梅干しは種をとり、包丁でたたいておく。
②すべての材料をあえる。

1人分/23kcal

※なめたけや梅干しの量は味をみて加減してください。

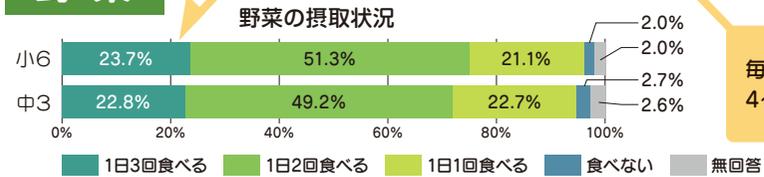
にんじんとりんごのサラダ

【材料】
にんじん……………1本
りんご……………1個
食塩水……………適宜
レモン汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
レーズン……………大さじ1

【作り方】
①りんごは皮をむいて芯をとり、塩水につけておく。
②にんじんはせん切りにし、レモン汁+砂糖とあえる。
③1をすりおろしながら2に加え、レーズンを加えて混ぜる。

1人分/60kcal

野菜



毎食食べるのは4~5人に1人くらい

野菜摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況



野菜を毎食食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。

※小・中ともに有意差あり

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

●なぜ350gなの?

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350~400g摂取する必要があると推定されているからです。なお、子どもの場合は4~5歳児で200g、小学3~4年生で280gが1日の目標量の目安です。

3食のうち、野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量を摂ることができません。毎食食べるよう心がけましょう。

●350gってどのくらい?

生の状態で両手に3杯

料理にすると野菜料理5皿分

札幌市民(成人)の野菜摂取量は288g※です。目標量まで、約1皿分!

※平成28年札幌市民健康・栄養調査

チャチャツ/とできるから、もう1品! 野菜料理レシピ ※材料はすべて4人分です。

キャベツのマヨマスタードあえ

【材料】
キャベツ……………280g
油揚げ……………40g
マヨネーズ……………大さじ1・1/3
粒マスタード……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1・1/3

【作り方】
①キャベツはざく切りし、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する(600Wで5~6分が目安)。火が通ったらラップを外し、かぶるくらいの水を入れ、冷ましてからざるにあげて水気をしぼる。
②油揚げは軽くゆでて油抜きをし、細切りにする。
③ボウルに調味料を入れて混ぜ、1と2を加えてあえる。

1人分/90kcal

チンゲン菜ののりあえ

【材料】
チンゲン菜……………大きめ1株
青じそ……………2枚
焼きのり……………1/2枚
酢……………小さじ2
和風顆粒だし……………小さじ1

【作り方】
①チンゲン菜は洗って2cm幅に切り、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600Wで2分が目安)。火が通ってなければ、追加で1分ずつ加熱する。
②しそを細かく刻んだもの、細かくちぎったのり、調味料を加えてよく混ぜる。

1人分/8kcal

しろいし食育展・・・令和2年11月7日開催

白石区食育推進ネットワークの活動として、しろいし食育展を実施しました！今回は感染症対策のため、食に関する謎解きイベント「しろっぴーをすくいだせ！」に内容を絞って予約制で実施しました。参加者は、入り口で配られた謎解きメモを手に、食に関する「謎」が書かれたパネルが並ぶ会場に入り、次々と謎を解き明かしていました。楽しみながら食について学んでいただくイベントになりました。



マスク着用や、手指消毒、体温チェックなど、感染予防対策をして実施。



最後の謎が解けたら、ごほうびがもらえました。



家族や友達と一緒に一生懸命考えていました。

しろっぴーをすくいだせ！



きみも謎を解いてみよう（食育展の問題とは異なります）



くろっぴーは、^{きのう}昨日の夜、**A**と**B**と**C**が入った料理を食べました。それは次のうち、どの料理かな？

- ① お寿司
- ② ぎょうざ
- ③ カレーライス



★この謎を解くためには、まず、**A**と**B**と**C**が何かを調べなければならないよ。まず、下の問題を解いてみよう！ 答えは、この冊子のどこかにあります。

A

じっと見つめたら何かが見えるかも。

B

文字にしてみよう。

C

お兄ちゃんのこと

給食で人気がある

1234

ラーメンを入れるうつわ

おすすめレシピ

白石保健センター おすすめレシピ

作ってみてね!
かんたんだけど、野菜たっぷりバランス献立

タンドリーサーモンの献立

※材料は4人分です。

タンドリーサーモン

【材料】

生鮭……………300g	A	ヨーグルト……………100g
レタス…大きめの葉4枚		しょうゆ……………小さじ2
ミニトマト……………8個		ケチャップ……………大さじ1
		カレー粉……………大さじ1
		こしょう……………少々

【作り方】

- ①レタスを洗って一口大にちぎって水気を切る。ミニトマトはヘタを取り、洗う。これを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鮭を一口大に切り、よく混ぜ合わせたAに漬ける。
- ③耐熱容器(グラタン皿等の平たいものがオススメ)に②を入れ、200℃のオーブンで15～20分ほど鮭に火が通るまで加熱する。
- ④皿にレタスをしき、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

ほうれん草のごまあえ

【材料】

ほうれん草……………280g(2束くらい)	A	白すりごま……………15g
		砂糖……………小さじ2
		しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草を洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ②①を冷水にとって水気を絞り、根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、そこに②を入れて和え、完成。

ごはんを添えて、めしあがれ!

(麦入りご飯1/2合と一緒に食べた場合の1人分栄養価)

エネルギー：545kcal	食塩相当量：2.1g
たんぱく質：29.1g	野菜の量：185g
脂肪エネルギー比：14.9%	



トマトみそ汁

【材料】

トマト……………1個	小ねぎ……………1本
ぶなしめじ……………1/2株	みそ……………大さじ1
	だし汁……………600ml

【作り方】

- ①小ねぎの根を切り落とし、小口切りにする。
- ②ぶなしめじの石づきを取って小分けにし、だしで煮る。
- ③きのこに火が通ったら、トマトを2～3cm大に切って②に入れてひと煮立ちさせる。
- ④火を止めてみそを溶き、ねぎを入れて完成。

濃厚かぼちゃプリン

【材料】

かぼちゃ……………100g(種、皮をのぞく)	水……………50ml
牛乳……………100ml	粉寒天……………1g
	砂糖……………大さじ1・1/2

【作り方】

- ①かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分が目安)
- ②水と①をフードプロセッサー等で、なめらかにする。
- ③小鍋に、牛乳、粉寒天、砂糖を入れて加熱し、沸騰したら2分程よく混ぜて溶かしたら火を止め、②を入れてよく混ぜる。
- ④③を1人分ずつ器に注いで、冷蔵庫で固めて完成。

白石区食生活改善推進員協議会 おすすめレシピ

おうち時間に、つくってみませんか?

手づくりやさしいピザ

材料/オープン天板1枚分

【ピザ生地】

強力粉……………150g
ドライイースト…小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
ぬるま湯(40℃くらい)……………100～120ml

【トマトソース】

ケチャップ……………大さじ1・1/2
オリーブオイル……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
酢……………小さじ1/2

【トッピング】

ミニトマト……………3個
コーン……………30g
ズッキーニ……………30g
なす……………30g(1/2本)
ピーマン……………20g(1/2個)
パプリカ(オレンジ)……………20g(1/8個)
たまねぎ……………30g(1/8個)
ベーコン……………20g(1枚)
ピザ用チーズ……………50g



作り方

- ①生地を作る。ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ、ぬるま湯を入れて手でこねる。耳たぶくらいのやわらかさになるようにする。
***ぬるま湯は一気に全部入れず 少しずつ入れましょう。**
- ②生地をひとつにまとめて、ラップをして室温に30～40分くらいおく。オープンシートを天板の大きさに合わせて切っておく。

こんなにふくらんだ!



- ③野菜はきれいに洗って食べやすく切る。ベーコンも1センチくらいの幅に切る。



野菜はお好みで 組み合わせて!

*厚すぎると火が通らないので注意。

- ④ピザソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤きれいにしたテーブルなどに強力粉(分量外)をふり、そこへ生地をおいてめん棒で5ミリ～1センチくらいの厚さにのばす。オーブンは250℃に温めておく。
***オーブンの天板の大きさに合わせて のばしましょう。**
- ⑥オープンシートにのばした生地をのせ、天板におき、トマトソースをぬる。その上に野菜とベーコンをきれいにのせる。さらに、チーズをのせる。
- ⑦温めたオーブンで10～15分焼いたらできあがり!人数分に切り分ける。
***焼け具合を時々見て、焦げないように!**

牛乳や果物と一緒に 食べるのがおすすめ!

1/2枚分
エネルギー：480kcal



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】

札幌市私立保育園連盟白石区会
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・学校栄養職員白石ブロック
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
札幌市白石食品衛生協会
池田食品株式会社
白石観光株式会社
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)

読解きの巻③カレールライス



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ます。ぜひご覧ください！

白石区 食育情報

ホームページURL
<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>



「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3年3月発行