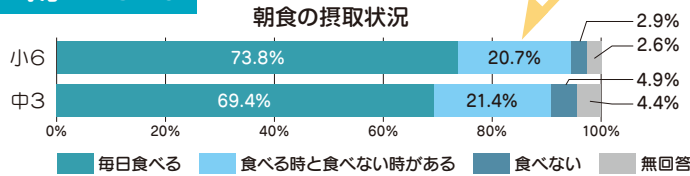


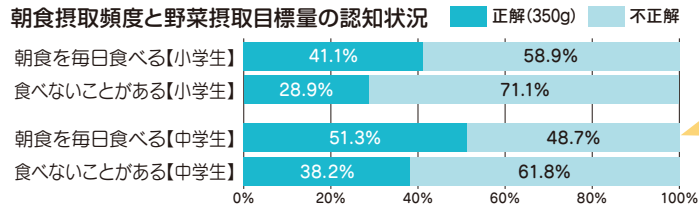
白石区食育アンケート

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。

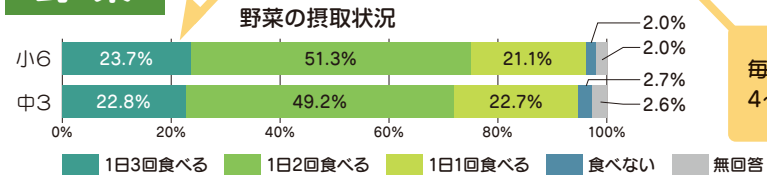
にんじんとりんごのサラダ

【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。

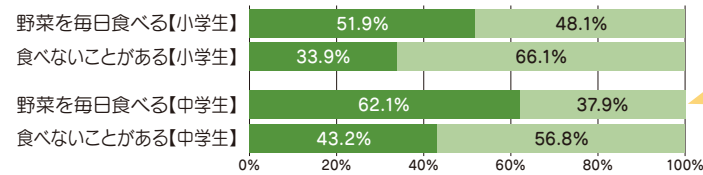
1人分/60kcal

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、もう一品! 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