vol.12

しろいし食育通信

shiroishi dietary education report

食育で元気なまちに!!

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！

しろいし食育展

令和元年11月9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！

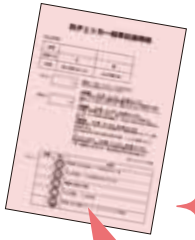
◆まちづくりイベント広場で行いました
（白石すこやかフェスタと同日開催）

◆ネットワーク会構成員の食育活動の紹介
(パネル展示)

◆おやこ食育ランド

スケッチクック

ちりめんモンスター探し



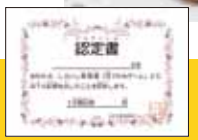
ママのお肌チェック

「普段、朝ごはんを食べる人は77%」、「昨日野菜を3回以上食べた人は24%」という結果でした。

◆パネルアンケート

◆食育クイズラリー

◆豆つかみゲーム



◆「しろいし食育展」展示より

野菜を手軽に食べるコツ

野菜ってスゴイ！

- 低エネルギーでヘルシー
- 体の調子を整える働きであるビタミンやミネラルが豊富
- 便秘解消にお役立ちの食物繊維が豊富
- コレステロールの吸収を阻害してくれる
- 血糖値の上昇をおだやかにしてくれる

野菜の目標摂取量は350ｇ

生なら両手で３杯分、加熱したものなら野菜料理の小鉢５つ分が350グラムの目安です。

350グラム食べられると、１日に必要なビタミンやミネラルをとることができるといわれています。

※札幌市民は野菜不足※
札幌市民成人の１日野菜摂取量
288.1 グラム

あと小鉢１つ(70グラム)分多く食べることができると
目標達成できる！

手軽に食べるには…

- 蒸す・炒めるなど加熱をしてかさを減らしてたっぷり食べる
- 簡単に食べやすい野菜を常備しておく(冷凍野菜や洗ってすぐ食べられるミニトマトやキュウリなど)
- カット野菜など手間を省略する
- 外食の時は、野菜たっぷりメニューを選ぶ
- 汁物の具材にたっぷり野菜を！減塩にも◎
- メインのおかず(主菜)に付け合わせの野菜をつける

さあ！さっそく今日からプラス１皿！

クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく
「クッキングライブ」を３回開催しました。その中からレシピをご紹介します。

令和元年 8月30日開催

クッキングライブ ～モリモリ夏野菜編

野菜ソムリエプロ＆ハーブインストラクター
大澄かほる 先生

バイン・ミー（ベトナム風サンドイッチ）

［材料／2人分］

ソフトなフランスパン……50g程度のもの2個
大根……50g
ニンジン……40g
塩……小さじ1/4
魚肉ソーセージ(市販品)……20g
ごま油……小さじ1・1/3

《甘酢A》
ナンプラー……小さじ1/3
酢……大さじ1
砂糖……大さじ2/3
水……大さじ2/3

青唐辛子(輪切り)……少々
鶏ささみ肉……40g
キュウリ……1/10本
パクチー……4枝
玉ねぎ……15g
青ネギ……少々
キャベツ……15g
パプリカ……15g

《ソース》
ナンプラー……少々
スウィートチリソース…小さじ1・1/3
マヨネーズ……大さじ2/3

［作り方］

①大根とニンジンは太い千切りにし、塩をふり10分置き、水気を切って甘酢Aと一緒に小鍋に入れ、ひと煮立ちさせてから冷蔵庫で冷やす。青とうがらしと青ネギは小口切り、キュウリと玉ねぎ、キャベツとパプリカは千切りにする。パクチーはざく切りする。ソーセージを薄切りにする。
②鶏ささみ肉をゆでて冷ましてから割いておく。ソースの材料をまぜておく。
③フランスパンに切込みを入れ具材が乗る部分を少し繰り抜き、ごま油を両面に塗り、ソーセージをのせる。
④ソースの半分をのせ、ささみ肉と大根、ニンジンのなますをのせ、残りのソースをかけて千切り野菜とパクチー等をトッピングし、挟んでいただく。

モヤシと野菜のひき肉がけ

［材料／2人分］

モヤシ……1/3袋
キャベツ……40g
ニンジン……25g
豚ひき肉……40g
にんにく……1/3片
輪切唐辛子……小さじ1/3

《A》
ナンプラー……大さじ2/3
砂糖……小さじ1・1/3
酒……大さじ2/3
レモン汁……小さじ2/3
ごま油……小さじ1/3

［作り方］

①野菜は千切りし、もやしと一緒に茹でて水気を切っておく。
②フライパンでみじん切りしたにんにくと唐辛子、ひき肉を炒め、Aで味付けする。①の野菜の上に炒めたひき肉をかけていただく。

令和元年 9月20日開催

クッキングライブ ～おやこでやさい編

食育＆クッキングコンシェルジュ
堤　秀子 先生

フライパンでごはんのお焼き（焼きおにぎり風）

［材料／6～8個分］

ごはん……200g
たまご……1/2個分
シュレッドチーズ……10～15g
にんじん・ズッキーニ・
赤パプリカ……各10g程度
味噌……小さじ2/3

青のり……小さじ1
炒り白ごま……小さじ1/2
おろしにんにく
…少々（耳かき1つ分程度）
サラダ油……小さじ2

［作り方］

①野菜は洗ってから細かく刻み、にんじんとパプリカはレンジ加熱する。（目安：1～2分程度、焦げないよう注意）
②器に材料を入れて混ぜる。青のりは最後に振り入れて混ぜ合わせる。
③フライパンにサラダ油を入れて温め、②を焼く。（目安：片面４～５分、ひっくり返して3分）

加える具材は、枝豆、しらす干し、とうきび、玉ねぎなどお好みでアレンジいろいろ。

お星さまぷかぷかかき玉スープ

［材料／3～4人分］

たまご……1/2個分
牛乳……大さじ2
片栗粉……小さじ1/3
完熟トマト
…中1個（またはミニトマト）
オクラ……1本

とろろ昆布……1g
（またはだし昆布親指大1枚程度・昆布粉末小さじ1/2）
コンソメ……1/2個分
（月齢に合わせて加減する）

［作り方］

①牛乳と片栗粉を混ぜ合わせる。
②トマトは洗ってヘタを取り除き、食べやすい大きさに切る。オクラは塩をこすりつけてから洗い、ガクの固い部分をぐるりと取り除いてから約5mm幅に切る。
③たまごを溶きほぐし、①を加えて混ぜる。
④鍋に 水200cc、とろろ昆布、コンソメ、トマトを入れ、蓋をして加熱する。沸いたら火を弱め、オクラと③の溶き卵を加える。
⑤たまごが固まったら火を止めて、盛りつける。

読み聞かせの会「すてっぷ」さんによる食育絵本の読み聞かせもありました。

令和元年
10月30日
開催

クッキングライブ
～減塩で野菜編

料理研究家
立野 豊子 先生

彩り野菜のスープカレー

［材料／4人分］

鶏手羽元……4本
塩・コショウ……少々
ニンジン……1本
ナス……2本
ブロッコリー……1/2株
カボチャ……80g
レンコン……1/2本
ミニトマト……4個
玉ネギ……1個
セロリ……1/2本
ジャガイモ……1個
ショウガ……1片
ニンニク……1片
鶏ガラスープ……水4カップ+ガラスープの素大さじ1・2/3
昆布だし……2カップ
固形スープの素……2個

《A》
カレー粉……大さじ1
パプリカパウダー…小さじ1
ターメリック……小さじ1
砂糖……小さじ1
トマトペースト……大さじ2

ゆで卵……2個
サラダ油……適量
ごはん（1人）……150g

［作り方］

①ニンジンは大きく4等分に切る。ナスは縦半分に切り、切り込みを入れ、油で色よく揚げる。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。カボチャは5㎜厚さに切り、硬めにゆでる。レンコンは5㎜厚さに切り、酢水にさらしゆでる。玉ネギ、セロリ、ジャガイモ、ショウガ、ニンニクは薄切りにする。
②鍋に2カップのガラスープとニンジンを入れ、中火でやわらかくなるまで煮ておく。
③別鍋にサラダ油を熱し、塩・コショウをふった鶏手羽元を炒め、焼き色がついたら取り出す。サラダ油を足し、玉ネギ、セロリ、ジャガイモ、ショウガ、ニンニクを炒め、しんなりしたらガラスープ2カップ、固形スープの素を入れ煮る。煮えたら火を止め、粗熱を取り、ミキサーにかける。
④②の鍋に、③、昆布だし、Aを入れ混ぜ、鶏肉を加えて中火で煮る。
⑤スープ皿に鶏肉と野菜を盛り、半分に切ったミニトマト、ゆで卵を盛り、スープを注ぐ。別皿にごはんを盛る。

紫キャベツの甘酢漬け

［材料／4人分］

紫キャベツ…1/4個(300g)
玉ネギ……1/4個(30g)
レーズン……15g

《甘酢》
酢……1/2カップ
砂糖……大さじ2・1/2
塩……小さじ1/4

［作り方］

①甘酢の材料を混ぜておく。紫キャベツは千切り、玉ネギはスライスする。熱湯にキャベツを入れ25秒茹で、玉ネギを加えてさらに5秒茹でる。
②ザルにあげ水気を切り甘酢につけ、レーズンを加え混ぜる。冷めたら器に盛る。
※保存するときは密閉容器に入れ冷蔵庫で2週間

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

ちあふる・しろいし

★防災月間

保育園では、食べることに興味を持ち、基本的な生活習慣を身につけていくことを目的に毎月食育活動を行っています。これまでに、早寝早起き朝ごはんの大切さや旬の食べ物を紹介するなどの食育活動は、子どもたちの食べることに関心を持つきっかけになっているようです。

9月の食育活動は防災について取り上げました。その日の給食では、保育園で備蓄している非常食（救給コーンポタージュ）を食べました。「玄米ってなに」「つぶつぶしてるね」「いつものポタージュの方がいいな」などの感想が聞かれました。保護者へは、取組内容やさっぽろ10区に掲載された防災レシピを掲示して、防災について啓発しました。

地震で、電気・水道・ガスが使えなくなることがあります。のどが渇いてお腹がすいた時は、水と非常食を備蓄していると役に立つことを伝えました。

札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会

「認定こども園 北都」

★秋の実りの会

秋に収穫される野菜や果物を知り、会食を楽しむ会！

今年はテレビの「クイズ王」形式で、野菜や果物の断面図あてクイズを行い、優勝者には豪華景品が授与されました。

「学校法人大藤学園 北都幼稚園」

★畑の野菜でピザづくり

園庭の畑に植えた野菜が実りを迎えた7月・・2歳児そら組の子どもたちは、ピザづくりにチャレンジしました。自分で作ったピザの味は格別だったようで、「おいしいね」と友だち同士で会話しながら笑顔いっぱいで食べていました。

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

札幌市私立保育園連盟白石区会

「双葉こども園」

★野菜づくりとクッキング

みんなでお庭の畑に『じゃがいも、さつまいも、ミニトマト、枝豆、大根、かぼちゃの苗や種』を植えました。水をあげてお世話もして、花や実がなり生長する様子に収穫を楽しみにしていた子どもたち。収穫日には、土の中からじゃがいもや大根を見つけて、とても嬉しそうな笑顔があふれていました。

収穫した野菜を使ってピザやお餅のクッキングもしました。ミニトマトのピザはケチャップとチーズものせて、「おいしくなーれ！」と、魔法をかけて完成。自分たちで植えて育てた野菜をクッキングして美味しさもひとしおです。

「認定こども園 北郷すずらん」

★菜園活動

1枚目(上)の写真は、楽しみにしていたじゃが芋を収穫できたところです。5月から菜園活動をスタートし、じゃが芋だけではなくトマトやきゅうりなど8種類ほどの野菜を植えました。毎日収穫を楽しみに水やりをし、実がなると「なってる！」や「赤くなってきた！」と生長、変化に気づき喜んでいました。2枚目の写真は、収穫したじゃがいもを使いクッキングしているところです。保育士も援助しますが、準備から片付けまで、できることはすべて子どもたちが行います。

自分たちで育てた野菜を収穫・調理したものは格別でとっても美味しそうにほおばっていました。

栄養教諭・栄養士白石ブロック

「北都小学校」

★ランチルーム給食

北都小学校では、ランチルームで給食を食べる「ランチルーム給食」に合わせて、食に関する指導として栄養教諭が授業を行っています。

食に関する指導の授業の内容は、学年ごとに異なります。

例えば、2年生は、「カルシウム」をテーマに、カルシウムが骨や歯を強くする大切な栄養であることや毎日給食にでている牛乳にカルシウムが多く含まれていることを学習します。4年生は、「フードリサイクル」をテーマにしています。「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理時に出る野菜くずや、児童が残した給食も利用されることを学習し、それを踏まえて「給食を残してもよいのか？」を話し合います。

5年生は、「朝ごはん」をテーマに、朝ごはんを食べると頭・体・おなかの3つのスイッチが入ることや主食だけでなく栄養バランスを考えたメニューが望ましいことを学習し、担任の先生を元気にする朝ごはんの献立を考えます。学習の後には、家庭向けのお便りを配付し、家庭での食生活にも生かしていけるように発信しています。

「日章中学校」

★野菜摂取強化月間

毎年8月は野菜摂取強化月間です。

白石区栄養教諭・栄養士ブロック（以下白石ブロック）では8・9月に、野菜クイズの掲示資料や給食時間には昼の放送で野菜をテーマにした献立紹介を計画し、各学校で野菜摂取強化への取り組みを行っています。

日章中学校では、職員室前の移動掲示板を利用し、野菜の豆知識やクイズを掲示しています。毎年少しずつ掲示の仕方を変え、興味をもって見てもらえるように工夫しています。

白石区食生活改善推進員協議会

★夏休み親子料理教室

毎年、夏休み期間に小学生とその保護者を対象に実施する「夏休み親子料理教室」。今年も7月30日、白石保健センターにて親子13組28名の参加で実施しました。これは、栄養講話や調理実習を通して「食」の大切さを学んでもらおうと、白石区食生活改善推進員協議会が主催し、白石区が共催しているものです。

野菜の栄養講話のあと、「ケーキ寿司」「ごろごろサラダ」「牛乳かん」の3品の調理を開始。スタッフのサポートを受けながら、炒り卵を作ったり、野菜を切ったり、飾り付けなどを親子で楽しみながら行っていました。

参加した親子からは「野菜って栄養がたくさんあるんだなと思いました」「思ったより簡単にできたので、ぜひ家でも作ってみたい」などの感想が寄せられました。

一緒に食育活動をしてみませんか？

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。詳細は右記へお問い合わせください。

白石保健センター
電話 862-1881

主な事業

・食生活改善展の開催　・野菜料理教室
・寿大学料理教室　・おせち料理教室

Youth+ポプラ（ポプラ若者活動センター）

★自らアイディアを出し合って

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。

若者が主体となり、施設にある食材を生かしていろんな料理を作っています。例えば、冷蔵庫に余って使い切れなかった大根を使用して「大根もち」を作りました。余った大葉やほうれん草などをお好みで加えても美味しくできます。

食材が食べられなくなってしまう前に、どのようにして消費するか、また、たくさんある食材を飽きずに食べるためにはどうするか、若者たち自らアイディアを出し合って調理しています。そして、みんなでわいわいしながら食べています。

池田食品株式会社

★豆を通じて日本の文化を伝える

豆まきは中国の風習が伝わったものとされています。季節の変わり目には邪気(鬼、魔物)が生じると考えられ、邪気を追い払う儀式として行われたのが始まりとされます。豆まきのために炒った豆は「福豆(ふくまめ)」と呼ばれ、豆まき後に食べることで体に福を取り込み、1年間健康に過ごせるといわれています。

池田食品では、節分の豆まきでお客様に日本の文化をお伝えしています。

白石観光株式会社

★白石温麺をご存知ですか？

「白石温麺(うーめん)」とは、札幌市白石区と友好都市である、宮城県白石市の特産品。400年の伝統を受け継いだ、油を使わない手延製法で作られています。めんはそうめんより一回り太く、長さは10cm弱と短いのが特徴です。

白石区役所食堂(白石観光株式会社)は、定番メニューとして「白石ウーメン(620円)」を提供しています。

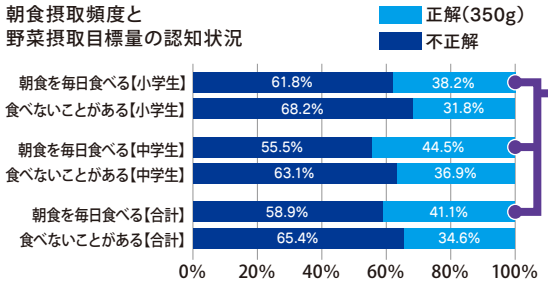
「白石観光株式会社は、しろいし食育活動を応援しています。」

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。令和元年度の結果をご紹介します。

朝ごはん

朝食摂取頻度と
野菜摂取目標量の認知状況



昨年と同様に、「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」とわかった。(特に、【中学生】と【合計】で有意差がありました。)

しろっぴーとお勉強

有意差とは、ある出来事が偶然起こったわけではなく、確かな差があるかどうかを調べた結果のことを言うよ！

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！

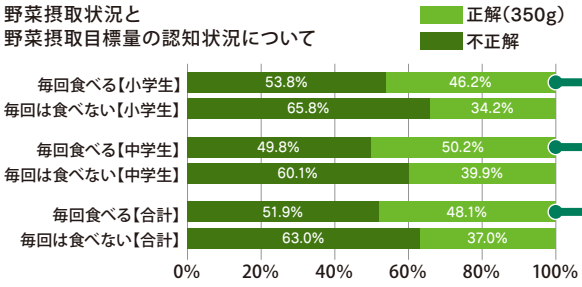
寝ている間に使われたエネルギーが脳に補給されます。

朝ごはんのステップアップ

あなたは今どのあたり？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！

野菜

野菜摂取状況と
野菜摂取目標量の認知状況について



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！
(【小学生】【中学生】【合計】の全てで有意差がありました。)

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。

◆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

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。毎食取り入れるよう心がけましょう。

レシピ紹介 ネットワーク構成員 おすすめレシピ

Youth+ポプラ(ポプラ若者活動センター)から

大根もち

［材料］

大根……1/2本
小麦粉……大さじ3
片栗粉……大さじ3
食用油……少々

《甘ダレ》
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1
料理酒……大さじ1
砂糖……小さじ1

［作り方］

①大根はすべて皮を剥いてすりおろす。甘ダレの材料は全て混ぜ合わせておく。
②軽く水気をきり、小麦粉、片栗粉と一緒にボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
③4等分にして形を整え、熱したフライパンに油をひいて乗せ、両面が軽くきつね色になるまで焼く。
④用意した甘ダレをかける。弱火でタレを煮詰めながら大根もちと絡めていく。

白石区食生活改善推進員協議会から

小松菜だらけのつくね焼き

［材料／4人分］

小松菜……2束(400g)
塩……少々
片栗粉……大さじ1
油……小さじ1
ミニトマト……8個

《A》
豚ひき肉……200g
酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
生姜すりおろし…小さじ1/2

［作り方］

①小松菜をみじん切りにし、塩もみして10分おく。
②ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
③①の水気をよく絞り、片栗粉をまぶす。②に加えてよく混ぜる。
④③を4等分にし、小判型にまとめる。フライパンに油を熱し、中火で焼き、色づいたら裏返して蓋をし、弱火にして3分焼く。
⑤皿に盛りミニトマトを添える。

栄養教諭・栄養士白石ブロックから

あさりのカリッとサラダ

［材料／4人分］

あさり水煮……60g

《A》
しょうが……1かけ
しょうゆ……小さじ2/3
みりん……小さじ1/3
小麦粉……大さじ1/2
かたくり粉……大さじ1/2
揚げ油……適量
白いりごま……大さじ1/2
きゅうり……40g(1/2本)
きゃべつ……80g(小玉1/5)
にんじん……20g(中4～5cm)

《B》
しょうゆ……大さじ1/2
酢……小さじ2
砂糖……小さじ1
洋からし……少々
ごま油……大さじ1/2

［作り方］

①しょうがはすりおろし、Aであさりに下味をつける。
②小麦粉とかたくり粉を合わせ、下味をつけたあさりに粉をつけ、油で揚げて冷ましておく。
③きゃべつ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
④Bを合わせてドレッシングを作り、②と③を合わせ、ドレッシングと白いりごまを加えて和える。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。

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・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)

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!

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

白石区　食育情報　検索

「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

さっぽろ市
01-Q03-19-2470
31-1-167

令和2年3月発行