

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を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せて、「おいしくなれ!」と、魔法をかけて完成。自分たちで育て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く召ばっていました。



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いろ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。」

