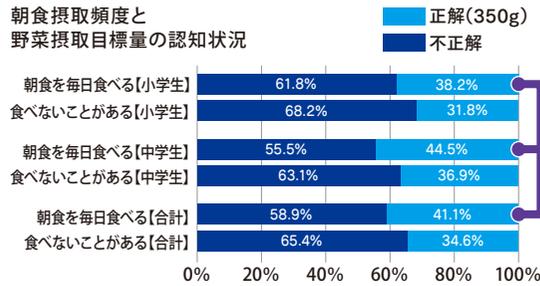


# 白石区食育アンケート

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



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

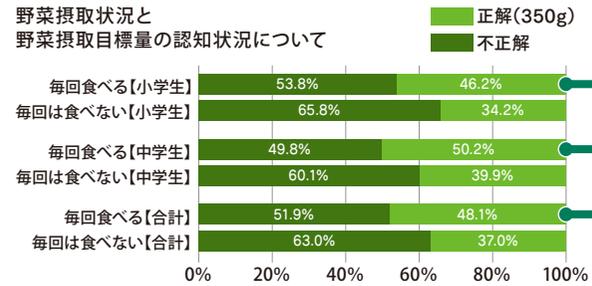
あなたは今日のあたり?ステップ1や2なら、次のステップに進んでみよう!3なら、今後も習慣として続けていきましょう!

**ステップ1** まずは何かを食べる

**ステップ2** 品数を増やす

**ステップ3** 主食+主菜+副菜をそろえる

## 野菜



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?



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+ポブラ(ポブラ若者活動センター)から 大根もち

【材料】

大根	1/2本	《甘ダレ》	
小麦粉	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3	みりん	大さじ1
食用油	少々	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)	《A》	
塩	少々	豚ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1	酒	大さじ1
油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
ミニトマト	8個	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	《B》	
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3	砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/3	洋からし	少々
小麦粉	大さじ1/2	ごま油	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)		

- 【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。

