

白石区内の小中学校において、栄養教諭・栄養士によって食に関する指導が進められています。今回は、朝食と野菜摂取の啓発に関する活動をご紹介します。

朝食についての指導

本通小学校では、給食調理校である南郷小の栄養教諭が、小学5年生を対象に朝食についての指導を実施しています。

朝食を食べることで脳・体・おなかの3つのスイッチが入ることや、バランスのよい朝食を考えるポイントを学び、自分が朝食を用意する場面を想定して、メニューを考える学習をしました。



本通小
授業プリント



幌東小
児童配付リーフレット
「朝ごはんのススメ」(札幌市保健所作成)

幌東小学校では、小学5年生を対象に、朝食の大切さについて学習した後、簡単朝食レシピなどが掲載されたリーフレットを配付し、載っているレシピを実際にその場で栄養教諭が作って見せることで、自分でもできそう、やってみたいという意欲を引き出すようにしています。



日章中
生徒配付プリント

日章中学校では、中学2年生に朝食の指導を実施しています。

中学生が自分たちの朝食摂取の状況を振り返り、朝食の重要性について学んでいます。学習の後には、簡単に朝食を用意できるポイントなどをまとめたリーフレットを配付し、自ら朝食の準備をするきっかけとなるように情報提供をしています。

札幌市学校給食メニューからご紹介!

栄養教諭・栄養士白石ブロック

おすすめ朝食レシピ

野菜も
とれちゃう

麦入り野菜スープ

エネルギー：87kcal 食塩相当量：1.4g 野菜の量：74g

【材料 4人分】

ベーコン	1枚(20g)	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/3本(40g)	食塩	小さじ1/2
玉ねぎ	小さめ1個(160g)	白こしょう	少々
キャベツ		白ワイン	小さじ1
	大きめの葉1枚(80g)	鶏がらスープ	600ml
セロリ	1/5本(12g)		
パセリ	3房(3g)		
大麦(押し麦)	40g		



【作り方】

- ①ベーコン・玉ねぎ・キャベツは1cmの角切り、にんじんは7~8mmの角切り、セロリは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
 - ②ベーコンをから炒りし、セロリ・玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
 - ③鶏がらスープを入れキャベツ・押し麦を加えて煮る。
 - ④材料が煮えたら、調味料を加え、白ワイン・パセリを入れて仕上げる。
- ※押し麦は、下茹でせずそのまま入れてください。



麦入り野菜スープの日の給食

野菜摂取の啓発

白石区の小中学校では、毎年8月の野菜摂取強化月間に合わせ、野菜についての資料を作成しています。作成した資料を各校で掲示するほか、野菜をテーマにした献立メモを作成し、給食時間中に校内放送で呼びかけ、野菜摂取強化への取組を行っています。

今年度は新たに「野菜漢字クイズ」の掲示資料を作成しました。

東白石小学校では、児童の気を引き、楽しめるような掲示板にするために工夫を凝らしています。

「野菜漢字クイズ」の掲示板には、さまざまな学年の児童が集まり、興味深そうにクイズをめくって見ていました。玉蜀黍(とうもろこし)や牛蒡(ごぼう)などの難しい漢字を見て、「初めて見た!」「これは何と読むのかな?」と友だちと話しながらかクイズを楽しんでおり、高学年の児童でも読めない漢字があって、盛り上がっている様子でした。野菜について知り、興味を持つきっかけになっています。



難読?

野菜漢字クイズ

芽花椰菜

(ヒント)

- ① 緑色の野菜で、花のつぼみの部分を食べています。茎も美味しいよ!
- ② 涼しい気候を好み、生産量のトップは北海道です。



答えはこのリーフレットのどこにあるよ



前日に作っておくと、忙しい朝にも野菜がたっぷり食べられるのでおすすめです!

レタス入りミネストローネ

エネルギー：94kcal 食塩相当量：1.1g 野菜の量：77g

【材料 4人分】

ベーコン	1枚(20g)	A	ケチャップ	大さじ1と1/3
じゃがいも	中2/3個(100g)		しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	大1/2個(120g)		塩	小さじ1/3
にんじん	1/3本(40g)		こしょう	少々
レタス	大きい葉3枚(100g)		白ワイン	小さじ1
マカロニ(乾燥)	30g		鶏がらスープ	400ml
トマト缶	40g			
セロリ	1/5本(12g)			

【作り方】

- ①ベーコン、じゃがいも、玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは7~8mmの角切りにする。セロリは薄切りにする。マカロニはゆでておく。
- ②鍋に火をかけ、ベーコンを炒める。セロリ、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒め、鶏がらスープとじゃがいもを入れて煮る。
- ③じゃがいもがある程度やわらかくなったら、トマト缶・Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ④マカロニ、白ワインを入れて仕上げる。