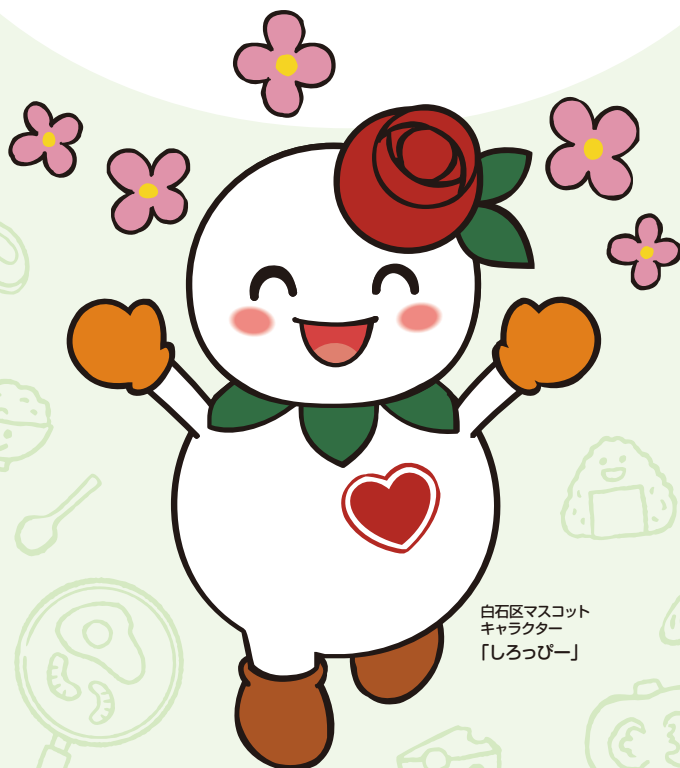


食育で元気なまちに!!

しろいし

SHIROISHI DIETARY EDUCATION REPORT

食育通信



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!

食育講演会 令和5年9月29日(金)開催

わかりやすい食育で子どもの才能を伸ばしてみませんか？
「子どもが元気に育つ食べもの&食べ方」

主催：白石区食育推進ネットワーク

ネットワーク構成団体
及び区民の方を対象
に行いました



講師
ヌキタ・ロフィスト
フードディレクター
貫田 桂一 氏

講演内容の一部をご紹介します

子どもが元気に育つ食べ物

よく噛んで食べると、脳に血が
巡り活性化。唾液も出る。
唾液が多いと虫歯になりにく
く、抵抗力が付き健康に！



子どもは味覚が敏感。
よい食品を選び、親子で一緒に
食べる機会を持とう！

生き物の命に感謝し、おいし
く食べることも大事。
産卵前の鮭の遡上の良
い場面ですよ！



地元の食べ物

「旬」には、食材が最も成熟し味
が良い「味覚適期」と、配送・販
売の日数を考慮した時期に大量
に出荷する「経済適期」の両方
の側面があります。



地域の水や土、栽培条件などに
よ、食材の風味が異なります。環
境に合う食べ物を選びましょう！



食べ方

人参は土付きをよく洗って皮
つきで使用し、油脂で加熱す
ると、βカロテンの吸収率が
上がり、甘味も増します！



酸化していない油脂(オリーブ油
や菜種油など)や、精製しすぎ
ていない砂糖をしよう！

ミネラル分の多い塩を
適量(適塩)とると、体調
は良くなる！



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。
その取組の一つとして、食育事業「しろっぴーの食育ひろば」を行っています。

クッキングライブ 令和5年8月30日(水)開催

デモンストレーション
で料理を教わる

「もりもり食べる 夏野菜」

主催：白石保健センター(白石区健康・子ども課)

協力：白石区食生活改善推進員協議会



保健センター管理栄養
士から、野菜の摂取量を
増やす工夫や、減塩のポ
イントをお伝えしました。



〈実演メニュー〉

- 鮭のエスカベッシュ
- かぶとエビのマヨからし炒め
- トマトのごま和え

食生活改善推進員協議会
会長が講師となり、うす味
でも美味しい野菜摂取の
ヒントとなる3品の調理
を実演したのち、試食して
いただきました。



料理のコツを交えな
がらの実演に、「料理
のヒントになった」
「自分でも作って
みたい」との声があ
がりました。

実演メニューからご紹介！

かぶとエビのマヨからし炒め

1人分/エネルギー：44kcal 食塩相当量：0.2g
野菜の量：50g

【材料 4人分】

かぶ120g
むきえび80g
かぶの葉または小松菜80g
サラダ油小さじ1
からし1.2g(チューブで1cm)
マヨネーズ小さじ1強
塩0.8g



【作り方】

- ① かぶは1×3cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。*かぶの葉でも可。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。
- ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・塩・マヨネーズを加える。

トマトのごま和え

1人分/エネルギー：99kcal 食塩相当量：1.0g
野菜の量：80g

【材料 4人分】

トマト2個
しょうゆ大さじ1と1/2
酢大さじ1と1/2
砂糖大さじ3/4
すりごま大さじ1
ごま油小さじ1と1/2



【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② トマトをくし型に切り、①につけて30分程度冷蔵庫で冷やす。



夏休み親子料理教室

令和5年8月18日(金)開催

主催：白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)
協力：栄養教諭・栄養士白石ブロック



親子で食の
大切さを学ぶ



清田区生まれの
ほうれん草
「ポーラスター」を
使いました

〈実演メニュー〉

- ほうれんそうピラフ
- 鶏肉のハーブ焼き
- フルーツ白玉

参加した子どもたちは、グループ内で
声を掛け合い、協力し合いながら一生
懸命調理に取り組みました。



栄養教諭と共に、札幌
市内で多数の野菜が
作られていることや、
野菜を食べることの
大切さについて楽しく
学びました。

「親子での調理が楽しかった」「野菜をたくさん
とろうと思った」等の声がたくさん
聞かれました。

実演メニューからご紹介！

ほうれんそうピラフ

1人分/エネルギー：279kcal 食塩相当量：1.6g
野菜の量：87g

【材料 8人分】

米……………480g(3合)	塩……………小さじ1/2
バター……………10g	こしょう……………少々
塩……………小さじ1	バター……………10g
白ワイン……………小さじ2	ほうれんそう……………240g
水…米の重さの1.1~1.2倍	しょうゆ……………小さじ2
ベーコン……………40g	
にんじん……………80g	
たまねぎ……………300g(1玉)	
(冷凍)ホールコーン……………80g	
にんにく……………1/2かけ	
サラダ油……………小さじ1	



【作り方】

- ① 米はといで、塩、白ワインを加えた水分と、バターを加えて炊く。
- ② ベーコン、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは5mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ほうれんそうは、ゆでて水にさらしてから、1cm位に切り、水をしっかりしぼってから、下味のしょうゆにつけておく。
- ④ サラダ油を熱してにんにくをいため、次に、にんじんを入れていためる。にんじんにある程度火が通ったら、ベーコン、たまねぎ、ホールコーンをいためる。全体に火が通ったら塩、こしょう、バターで味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、④の具と水分を切った③のほうれんそうをまぜて仕上げる。

挑戦！初めてのおせち料理

令和5年12月8日(金)開催

主催：白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)

日本の伝統的な
食文化を次世代
に伝える



食生活改善推進員が、おせち料理の作り方について実演を交えて説明したあと、「ぶりの照り焼き」「菊花かぶ」「くるみ入り田作り」「りんごきんとん」の4品の調理実習を行いました。付け合わせのにんじんを梅の花の形にする飾り切りにも挑戦し、参加者は「ここはどうやって切るのかな」「上手にできたね」などと話しながら、おせち料理づくりを楽しみました。



試食時には、「簡単なのにおいしいね」「家でもう一回作ってみよう」などと笑顔で会話が交わされていました。



ピンクの
エプロンが
目印です

白石区食育推進ネットワーク
白石区食生活改善推進員協議会

そつだ / 食のボランティアをしよう！

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。
詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター
電話 011-862-1881



“私達の健康は私達の手で”をスローガンに食育事業・ボランティア活動に取り組んでいます。料理教室も年に数回行っており、沢山の推進員が活躍しています！
一緒に白石区の健康づくり活動をしてみませんか？

主な活動

- ・食生活改善展
- ・親子料理教室
- ・高齢者への食育事業
- ・おせち料理教室



白石区食生活改善推進員協議会
成田菜緒子 会長

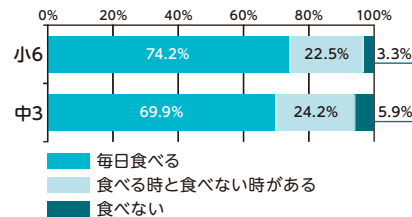
白石区食育アンケート

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5年度の結果をご紹介します。

朝ごはん

小学校6年生・中学校3年生ともに
約4人に1人は朝ごはんを食べないことがあります

朝食を毎日食べていますか？



年々、毎日食べる人が減っているんだって

DOWN!



家で取り組む！
早寝 早起き 朝ごはん

～大人が変われば、子どもも変わる？～
20代～40歳代では、朝食を毎日食べる人は3人に1人！男女ともに30歳代が最も食べない人が多いです。※
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けますので、家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」に取り組みたいです。

※令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

あなたは今どのあたり？

朝ごはんのステップアップ

朝食を食べていない人やステップ1、2のあなたは、次のステップを目指しましょう！
ステップ3なら、今後も習慣として続けていきましょう！

朝食の習慣がない人

食べていません

ステップ1

まずは毎日何かを食べる

果物だけ

ステップ2
品数を増やす

パンと牛乳

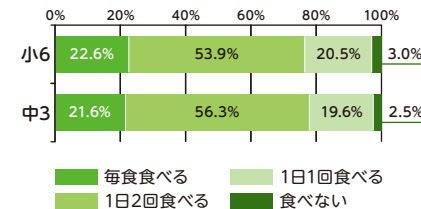
ステップ3
主食+主菜+副菜をそろえる

ご飯・納豆
野菜のみそ汁！

野菜

野菜を1日3回(毎食)食べている人は
約4～5人に1人です

野菜を毎食、食べていますか？



毎回の食事に必ず野菜を！

1日3回の食事で野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量をとることができません。また、野菜を食べる回数が多いほど、目標量の野菜をとれている傾向があります。※

※令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日 **350g 以上** です。

よい食生活を実践している人は
目標量を知っている！

これまでに実施した白石区食育アンケートで、「朝食を毎日食べる人」や「野菜を毎食食べる人」は、野菜摂取目標量(1日350g)を知っている人が多いことがわかっています。

350gってどのくらい？



白石区食育推進ネットワーク
栄養教諭・栄養士白石ブロック

今、そして将来の健康な体づくりのために
野菜摂取の大切さを理解し、
実践できる子どもを育てる
を目標に、食育の取組を行っています。



野菜の断面クイズ
これ、な・あ・に？

掲示物で
野菜に興味を



北海道地図の台紙に
野菜シールを貼ります



北海道で
とれる野菜を
給食で紹介



これらの取組の結果…
野菜摂取目標量を知っている人が**増加**しました！

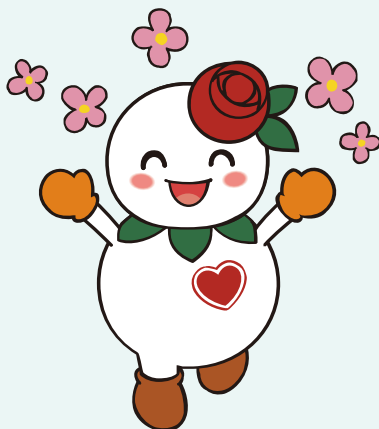
▶ 小6 (R4)45.0% → (R5)59.7%
▶ 中3 (R4)49.6% → (R5)53.2%

UP!

白石区食育推進ネットワーク

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ます。ぜひご覧ください！

<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>

白石区 食育情報



「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

