

食育で元気なまちに!!

vol.14

しろいし 食育通信

shiroishi dietary education report

白石区の食育情報と
おすすめレシピを
ご紹介します!!



白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」

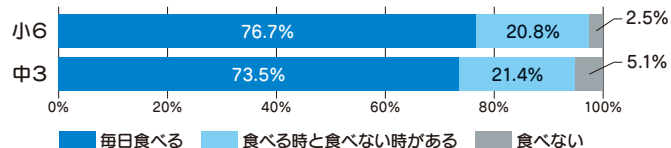
白石区食育アンケート

健康で規則正しい、栄養バランスのとれた食生活を！

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3年度の結果をご紹介します。

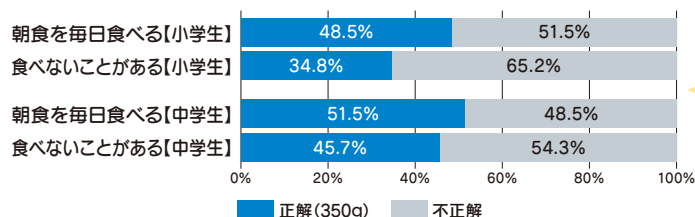
朝ごはん

朝ごはんを食べていますか？



4人に1人は朝ごはんを食べないことがある。いいこといっぱい朝ごはん！みんなが毎日食べてくれるといいな。

朝食を食べることと1日の野菜摂取目標量(350g)を知っていることの関係



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。
※特に小学生は有意差あり

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を脳に補給する。

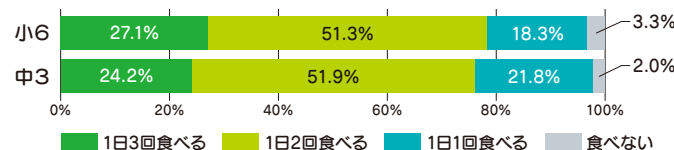
朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり？何も食べていない方や、ステップ1・2なら、次のステップに進んでみよう！ステップ3のあなたは、今後も習慣として続けていきましょう！



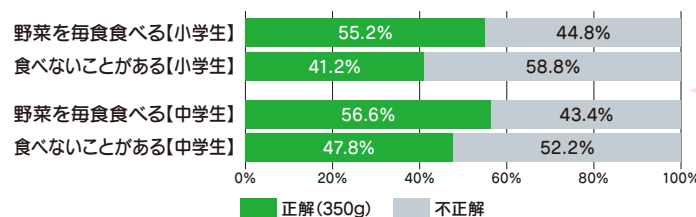
野菜

野菜を食べていますか？



毎食野菜を食べるのは、4～5人くらい。みんなに毎食食べてほしいな。

野菜を食べることと1日の野菜摂取目標量(350g)を知っていることの関係



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・中ともに有意差あり

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

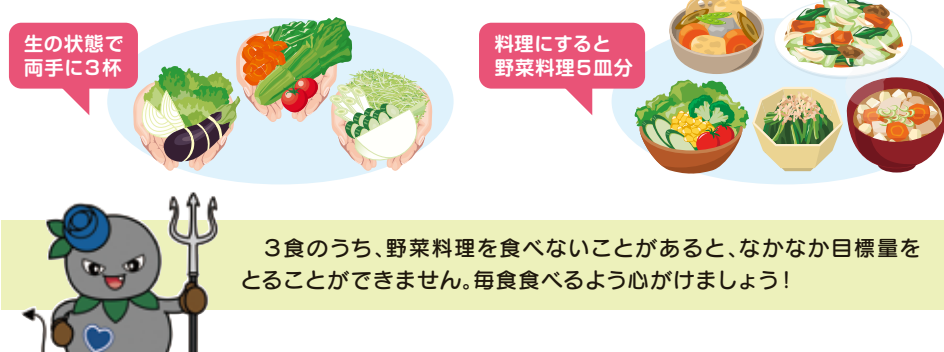
●なぜ350gなの？

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な病気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、札幌市食育推進計画では、4～5歳児で200g、小学3～4年生で280gを1日の目標量としています。



●350gってどのくらい？

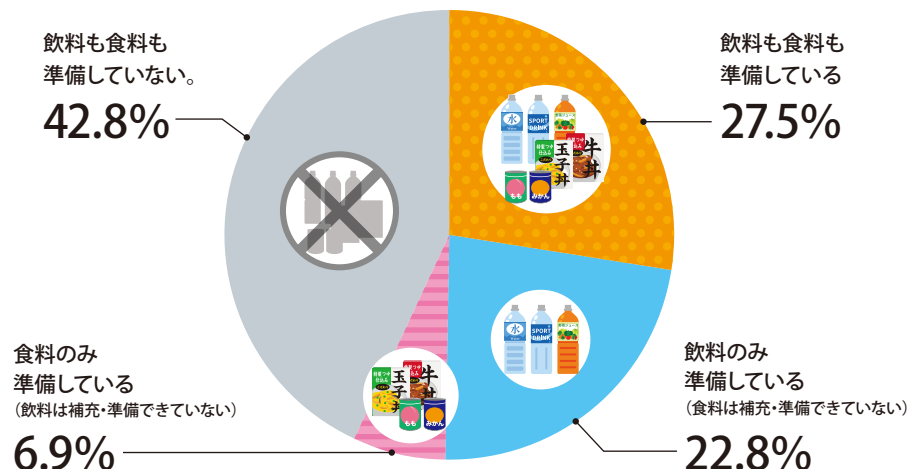


防災について考えよう

～災害に備えた非常食についてアンケートをしました～ 令和3年9月実施

毎年9月は防災月間です。白石保健センターでは、9月に乳幼児健診に来所された世帯の非常食の準備状況を知るため、シールアンケートを実施しました。404世帯の方が回答してくれました。

「突然やってくる災害に備えて非常食を準備していますか？」



「突然やってくる災害に備えて非常食を準備していますか？」という問いに「飲料も食料も準備している」世帯は27.5%でした。一方、飲料、食料の両方またはどちらかを補充・準備していない世帯の方が2倍以上多い72.5%でした。つまり、多くの世帯が“今、大きな地震がきて水道や電気、ガスが止まったら食事や水分補給ができなくなってしまう”ということ。

札幌市が作成した「災害時における食事ガイド」「災害時における乳幼児栄養ガイド」「災害時の離乳食レシピ」も活用して、いつ起こるか分からない災害への備えをしましょう。

白石保健センター含め各区の保健センターで配布しています。
また、札幌市保健所のホームページからご確認ください。



専用のものじゃなくても◎食べなれているものが災害時にも食べられる！

ローリングストックで「もしも」に備えた備蓄を！

地域の食のボランティアの白石区食生活改善推進員協議会、通称「食改さん」^{しょっかい}に災害時の食事について聞いてみた！

災害食・非常食って聞くと、特別なレトルト食品として売っていて、とっても保存期間が長いものっていうイメージがあるよね。
きっとみんなも用意しておかなきゃって考えていると思うんだ！でも、家族の人数分保存しておくとなると、大変そうだなあ・・・



『災害用』としての食品も、もちろん売っているし、使い方・食べ方も簡単なものが多いです。確かに、しろうっぴーの言う通り家族全員の3日分の災害食を用意するとなるとスペースもとられてしまうわね。
そこで、ローリングストックという方法で災害に備えるのがオススメです。

ローリングストック？
それって何ですか？



ローリングストックとは、普段の食品のうち、備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして、日常的に使い、使った分を買いたてて常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法のことよ。



ツナ缶、サバ缶、果物缶などの缶詰やペットボトル入りの飲料、飲みきりサイズの野菜ジュースや乾物などが備えやすいわよ！
普段から食べ慣れているものを災害時に食べられるし、賞味期限が切れる前に使うことで、食品ロスを減らせる環境にやさしい方法よ！

それならしろうっぴーにもできそう！
さっそく少し多めに缶詰買ってみる！



「災害時における食事ガイド」でより詳しく紹介しています。
白石保健センター含め各区の保健センターで配布しています。
また、右の二次元コードからも災害食レシピをご確認いただけます。



今年度、白石区食育推進ネットワークでは、「1・2の3で! やさいおかず」、「おやこでつくるごはんとおやつ」の2種類のレシピ紹介リーフレットを作成しました。今回、その中から一部のレシピを抜粋してご紹介!

どれもカンタン・時短で作ることができますよ!

ちあふる・しろいし オススメ!

(札幌市保育所給食基準献立より)

ごま人参

1人分 | 47kcal 野菜 | 45g 食塩相当量 | 0.3g

【材料(子ども4人分)】

にんじん……………中1本 砂糖……………小さじ2/3
ごま油……………小さじ1弱 しょうゆ……………小さじ1
水……………少量 白すりごま……………大さじ2弱

【作り方】

- ①にんじんを長さ2cmほどの太めのせん切りにする
- ①をごま油で炒め、水を加えて煮る(煮崩れないよう注意)。
- ③②に砂糖、しょうゆを加え、ごまをふり混ぜる。



栄養教諭・栄養士白石ブロック オススメ!

(札幌市学校給食料理レシピより)

1人分 | 16kcal 野菜 | 50g 食塩相当量 | 0.3g

たたききゅうり

【材料(4人分)】

きゅうり……………2本 ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1 塩……………少々
砂糖……………小さじ1/2 白いりごま……………大さじ1/2

【作り方】

- ①きゅうりを乱切りし、軽くゆでて水で冷やす
- ②①の水気をきり、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩をあえる。
- ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加える。



「1・2の3で! やさいおかず」、「おやこでつくるごはんとおやつ」は、白石保健センターで配布しています。



保健センター オススメ!

かにたま丼

1人分 | 482kcal 食塩相当量 | 1.7g

【材料(4人分)】

カニかまぼこ……………10本 味付きもずく酢……………2パック
卵……………4個 ごはん……………4膳
小松菜……………100g ★(砂糖 小さじ1+鶏がら
鶏がらスープの素……………小さじ1 スープの素 小さじ1/2)
こしょう……………適宜 水溶き片栗粉
ごま油……………大さじ2 (片栗粉 小さじ1+水 小さじ2)

【作り方】

- ①小松菜を洗って3cm幅に切る。
- ②卵をボウルに溶き、鶏がらスープの素、こしょうも入れてよく混ぜる。カニかまぼこも割いて加える
- ③耐熱容器にもずく酢を汁ごと★を入れて混ぜる。
水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで1分程加熱したらよく混ぜ、あんをつくる。
- ④フライパンにごま油を熱し、①を炒める。火が通ったら②を入れて、形を整えながら焼き固め、焼き色がついたらひっくり返して、両面に火を通す。
- ⑤器にごはんを盛り、④をのせ、③をかける。



食改さん オススメ!

コーンとチーズの蒸しパン

1人分 | 147kcal 食塩相当量 | 0.6g

【材料(アルミカップ9~10号 4~5個分)】

ホットケーキミックス……………100g マヨネーズ……………大さじ1/2
卵……………1個 コーン(水煮)……………大さじ2
水……………50ml プロセスチーズ……………30g

【作り方】

- ①チーズをサイコロ状に切る。コーンは汁気をきる。
- ②ポリ袋に卵、水、マヨネーズを入れ、全体が均一になるよう、しっかりとむ。そこに、チーズとコーン、ホットケーキミックスも入れて、粉っぽさがなくなるまで袋の上からもみもみする。
- ③袋の端を切って、②をアルミカップに流し入れる。
- ④フライパンにクッキングペーパー3枚を重ねて敷いて、
③を入れたらフライパンに高さ1~1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、ふたをして10~15分蒸す。

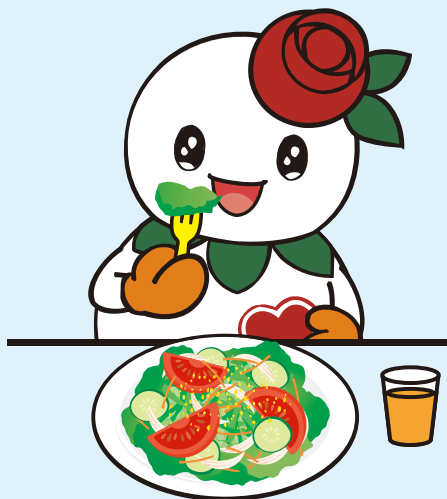


白石区食育推進ネットワーク

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

<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

