

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 「菊水元町保育園」

園庭でぶどう狩り

菊水元町保育園のお砂場の上にはぶどうの枝が広がっています。春、雪解けとともに少しずつ緑の葉が芽を出し始め、夏に近づく頃には小さな小さな実を付けていきます。夏の強い日差しのお砂場の上に自然の日除けシェイドが誕生するわけです。

そして、10月…立派なぶどうがたわわに実ってきます。お店で売っているのと同じ物が実っているのですから、小さな子どもたちも『ぶどうだ!』とわかり、指さして「あー、あー!」と教えてくれています。秋になるとぶどうが実り、食べることができるんだということを、体で覚えてもらえるとうれしいなと思っています。

今年は豊作で130人の園児たち全員、ぶどう狩りをする事ができましたよ。



札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会 「菊水いちい認定こども園」

当園では友達と楽しくおいしく食事をするを大切にしています。そうした中で食べることへの意欲や、食べ物大切に作る心や感謝の気持ち、また、作ってくれる人への感謝の心を育てていこうと考えています。

北広島市にあるセカンドスクール「いちいの村」でのいも植えやいも掘り、生きた魚に触れたり魚の解体を見たりする活魚体験等も子どもたちの食への関心を引き出したり高めたりする良いきっかけとなっています。

いも植え・いも掘りでは土の感触を楽しんだり、収穫の喜びを感じ、活魚体験ではタコの吸盤に驚いたり、ヒラメやあぶらこのヌルヌル感・ザラザラ感に歓声を上げていました。



白石区保育・子育て支援センター（ちあふる・しろいし）

白石区保育・子育て支援センターは、区役所新設移転とともに現在の場所にやってきて2年が過ぎました。以前の環境は、広い庭にたくさんの野菜を育て、木の実も楽しめた場所でしたので環境は大きく変わりました。新園舎の園庭では、小さい花壇スペースと、プランターも活用して花や野菜を子どもたちと職員が育てています。



今年は、花壇に土をたっぷり盛って「サツマイモ」作りに挑戦。その回りには、年少組が、ラディッシュ・葉ダイコンの種を撒き収穫の後、年長組が種から育てた、マリーゴールドを移植しました。どちらも無事に育って、サツマイモはスイートポテトに、マリーゴールドの花は、運動会のTシャツ染めとなりました。

栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック

「北郷小学校」

北郷小学校では、北郷小学校と西白石小学校の2校分の給食を作っています。食に関する指導はこの両方の学校で実施しています。これは、西白石小学校の1年生に行った授業「ぎゅうにゅうのみみつをみよう」の様子です。

1年生に、4月に入学してからの学校給食の写真を見せ、いつも給食には牛乳がついていることに気付かせます。そこから、なぜ給食にはいつも牛乳が出るのか理由を考えました。1年生なりにカルシウムが多い食品だからということを知っています。栄養教諭からは、カルシウムという栄養素は背が伸びる時など体が大きくなる時に必要な栄養で特に牛乳に多いということ。そして、小学生にはたくさん飲んでほしい食品であることを説明しました。



北郷小学校 栄養教諭 田中 亨樹先生



【材料(4人分)】

生ラーメン……約1/2玉	白いりごま……少々
ハム………1枚	しょうゆ…大さじ1
きゅうり………1/2本	酢………小さじ2
もやし………1/3袋	砂糖………小さじ1
ホールコーン……大さじ1	ごま油…小さじ1/2
にんじん………1/6本	洋からし……少々

【作り方】

1. ラーメンは食べやすい長さに切り、ほどよい固さにゆでて冷やす。
2. ハム・きゅうり・にんじんはせん切りにする。
3. もやしとせん切りにしたにんじんをゆでて冷やす。
4. Aの調味料でドレッシングを作る。
5. 1~3の食材とホールコーン、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

※給食では衛生面に配慮して食材をゆでています。

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31日、白石保健センターにて親子9組20名の参加で実施しました。

「野菜について」の栄養講話の後、「野菜たっぷりカレーピザ」「つなツナサラダ」「トマトゼリー」の3品の調理を開始。ピザづくりは初めてという子どもたちは、生地をこねたり、野菜をトッピングしたりという工程をスタッフの手を借りながら、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「普段は苦手な野菜も自分で作ったら食べることができた」、「一から料理をやらせたことがなかったけれど、ぜひ家でも作ってみたい」などの感想が寄せられました。



トマトゼリー

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。詳細は下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



【材料(4個分)】

トマトジュース(食塩無添加)………1缶
※150~190g程度のもの
粉寒天………1g
砂糖………25g
オレンジジュース………150ml

【作り方】

1. オレンジジュースは常温においておく。トマトジュースと寒天を鍋に入れ、火にかけて2分ほど沸騰させ、煮溶かす。
2. 火を止めて砂糖を溶かし、オレンジジュースも加えて混ぜる。
3. 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めて、できあがり！

Youth+ポプラ (ポプラ若者活動センター)

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るような料理を作っています。例えば、そうめんにと手間加え、トマトとレタスを使ったサラダそうめんにしてみたり、別の料理に使い余ったしらすとスープ以外に使い道を見つけられなかったわかめを使って和風スパゲッティを作ってみたり…。

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。



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(580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。

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。

