

白石区食育推進ネットワーク

子どもたちの
健やかな成長を目指して



栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・学校栄養職員が、教科や給食時間にいろいろな食指導を行っています。

野菜を摂取する意欲を高めることを重点に、昨年度白石保健センターと協力して制作した、野菜摂取強化月間のDVDを活用した指導や、「しろっぴーの夏野菜クイズ」を8月に各小中学校で掲示しました。

給食では、「世界の料理」、「北海道味めぐり」、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」についての取り組みをし、いろいろな食文化や食材に興味関心を持たせる献立作成を行っています。



DVDを放映している様子



「しろっぴーの夏野菜クイズ」の掲示

おすすめレシピ

厚揚げのサラダ

1人分 115kcal

厚揚げをカラッと揚げて、ゆでた野菜とドレッシングであえたサラダです。厚揚げは、鉄分やカルシウムが豊富なので、給食ではいろいろな献立に使用しています。

材料 (5人分)

厚揚げ……………150g
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうが……………少々
片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適量

キャベツ……………160g
にんじん……………40g
きゅうり……………50g

〈ドレッシング〉

しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
こしょう……………少々
白ごま……………少々

作り方

- 厚揚げは、1.5cmのさいの目に切り、しょうゆ、酒、おろしたしょうがで下味をつけて、片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにしてさっとゆでる。
- 揚げてさました厚揚げとゆでた野菜を、混ぜ合わせたAのドレッシングであえる。

白石区食育アンケートの結果から…

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学生と中学生に食生活についてのアンケートを毎年とっています。

毎日朝ごはんを食べている人は、**8割程度**で、
主食、主菜、副菜を組み合わせる人は、**3人に1人くらい**しかいませんでした。
また、野菜を朝・昼・夕食と毎食食べている人は、**4人に1人くらい**しかいませんでした。

毎日、朝ごはんを
食べよう!

