

# しろいし

食  
育  
通  
信

## 食育で元気なまちに!!

早寝早起き  
朝ごはん

野菜を  
食べよう

楽しい  
食卓



©札幌市白石区

白石区マスコットキャラクター「しろっぴー」



### 中学生が考えた 朝食レシピ集

短時間で  
簡単に作れる

+  
主食・主菜・副菜が  
そろっている

朝食レシピを  
中学生が  
考えました!

各学校で 季節(春夏、秋冬)と 主食(ごはん、パン)の  
テーマを割り振り、それに合わせてメニューを考えています。



- 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。

地域に食の大切さを広げるため食育事業「しろっぴーの食育ひろば」を平成25年度からおこなっています。

平成27年度の取り組みの一つとして、中学生に朝食レシピを考えていただく、「中学生が作る元気ごはん事業」を実施しました。

#### 白石区食育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、札幌市白石区中学校長会、札幌市小学校長会白石支部  
栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック、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  
白石観光株式会社、池田食品株式会社、ユニオン給食株式会社、札幌集団給食事業協同組合



## 元気モリモリ!! 夏バテ解消朝ごはん

朝の忙しい時でも栄養バランスのよい朝食をとるため、白飯に雑穀を入れたり、卵焼きに牛乳を使ったりしました。

また、冷野菜だと体を冷やし胃に負担をかけるので、ゆでたりみそ汁の具にしたりして温野菜でとれるようにしました。

篠山真白さん(2年)が考えてくれました



### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

雑穀入りごはん	291kcal
精白米	1合
十五穀米	10g
ゴマ塩	少々

みそ汁	116kcal
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/5玉
豆腐	1/2パック
だし汁	300㎖
みそ	大さじ2

オクラ納豆	99kcal
オクラ	4本
納豆	2パック
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	2g
練りからし	少々

卵やき	111kcal
卵	2個
牛乳	50㎖
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量

焼きのり	4kcal
焼きのり	小袋2袋

### 作り方

① 前日のうちに米を研ぎ、十五穀米を加えて炊飯器にセットし、朝食時間に合わせて炊く。

② 炊き上がったら茶碗に盛り、ゴマ塩をふる。

① 玉ねぎは薄くスライスし、キャベツと豆腐は一口大に切る。

② 沸騰しただし汁にキャベツと玉ねぎを入れる。ひと煮立ちしたら、豆腐を入れる。

③ 火が通つたら弱火にし、みそを溶かし入れる。

① 塩(分量外)少々を入れてオクラをゆでる。

② ゆでたオクラを細かく切り、納豆と合わせて粘りができるまで混ぜ、しょうゆ、かつおぶし、練りからしを入れる。

卵を切るように混ぜ、牛乳、砂糖、塩を加え、熱したフライパンにサラダ油をひいて焼く。

器にみそ汁、オクラ納豆、卵焼きを盛り付け、ごはんと焼きのりを添えて出来上がり♪

### 学校紹介



地下鉄菊水駅の近くに建つ幌東中学校は、現在の学校制度になってから札幌で8番目に生まれた歴史のある中学校です。本校は、人をおもいやるさわやかな「あいさつ」、心をひとつに奏でる「合唱」、地域清掃やブルタブ・エコキャップ回収などの活発な「ボランティア活動」を三大特色としています。また、今年度の生徒会テーマ「絆」を意識しながら、生徒は日々の活動や学校行事などに全力で取り組んでいます。



## フランクドッグ トマトとレタスのスープ フルーツのヨーグルトかけ

朝食向けに、ささっと用意ができるメニューを考えました。野菜をたくさん食べることができるよう工夫しました。色合いもきれいにできたと思います。

K・Sさん(2年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

#### フランクドッグ 341kcal

ドッグ用パン	2本
バター	適量
フランクフルト	2本
キャベツ	2枚 (50g)
サラダ油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

#### トマトとレタスのスープ 62kcal

トマト	中1個
レタス	40g
卵	1個
スープの素	1個
水	300mL
こしょう	少々

#### フルーツのヨーグルトかけ 100kcal

果物	100g
プレーンヨーグルト	150g

### 作り方

- パンの切れ目にバターを塗っておく。
- フライパンにサラダ油を熱してフランクフルトを炒め、5mmくらいの幅に切ったキャベツも横で炒める。
- 塩、こしょう、ケチャップで味付けをする。
- パンに②をはさむ。



- トマトは1.5cmくらいの角切りにする。レタスはざく切りにする。
- 鍋に水、スープの素を入れて火にかける。
- 沸騰したらトマトを入れ、アクをとりながら加熱し、レタスを加える。
- 溶きほぐした卵を③に加え、こしょうで味をととのえる。



ちょっとアレンジ

#### ドッグ用パンがない場合…

食パンにバターとケチャップをうすく塗り、薄切りにしたフランクフルトとキャベツをのせ、チーズをのせてトースターで焼くと、簡単ピザにもなります。

白石区管理栄養士より

### 学校紹介



白石中学校は、昭和22年に開校しました。付近には、札幌市防災センター・白石区体育館などがあります。宮城県の白石市立中学校と姉妹校交流を行っています。生徒数は、現在約530名で、白中4つの伝統である「挨拶」「行事」「合唱」「平和」を大切に引き継いでいます。白石中学校の特色の一つに服装があります。標準服登校の日を除いて普段の学校生活はジャージーで過ごすこともOKとなっています。



## 日章パレット丼 簡単ワカメスープ バナナヨーグルト

仲間と一緒に、日章をたくさんのかな色で輝かせようということで、今年の生徒会のテーマは「パレット」になりました。そこで、色のきれいな夏野菜と豚ひき肉のどんぶり「パレット丼」をみんなで考えました。あまり火や包丁を使わないで短時間でできて、野菜もたくさんとれます。

また、栄養バランスを考えて、インスタントのワカメスープに豆腐を入れたものと、デザートにバナナヨーグルトもつけました。

田中紗智さん・太田侑希さん・堺陽菜乃さん  
小林玲奈さん(1年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

日章パレット丼	493kcal
ごはん	茶碗2杯分
豚ひき肉	150g
焼肉のたれ	大さじ2
レタス	60g
ミニトマト	6個
オクラ	2本
卵	1個

### 簡単ワカメスープ

56kcal

ワカメスープの素	2袋
豆腐	1/4丁

### バナナヨーグルト

70kcal

バナナ	1本
ヨーグルト	1個

### 作り方

- フライパンで豚ひき肉を炒め、焼肉のたれで味付けする。
- 卵を茹でる。
- レタスは洗ってちぎり、ミニトマトは1/4に、オクラは小口切りにする。
- お皿にごはんを盛り、その上にレタス、肉、トマト、オクラを彩りよくのせ、一番上にゆで卵をおく。

カップにワカメスープの素とさいの目に切った豆腐を入れ、お湯をそそぐ。

バナナをきって、ヨーグルトをかける。

ちょっとアレンジ

#### 野菜スープにも…

市販のスープの素を活用すると、簡単にスープを作ることができます。

その他にも、耐熱性のカップにキャベツやもやしなどの野菜を入れて電子レンジで加熱し、スープの素と熱湯を注げば、野菜スープにもなります。

白石区管理栄養士より

### 学年紹介



日章中学校は、地下鉄白石駅のすぐそばにあります。札幌市の東にあり、昇る太陽の力強い姿に、その生活の発展を象徴したいと願って日章という校名になったそうです。

「あかるく、いつもあいており、さきに、つたえる」というスローガンで、あいさつをしっかりとすることをみんなで心がけています。

また、花壇に花を植えたり、地域の雪かきなどのボランティア活動も行っています。

一人一人の色が、さらに日章中学校のパレットで混ざり合って新しい色をつくり、みんなで日章中学校を輝かせるようにがんばっています。



## トマトソースとカレーの ハーフ&ハーフピザ コンソメスープ・大根サラダ

自家菜園の野菜を使ったトマトソースとカレー味の2つの味が楽しめるように工夫したピザと緑黄色野菜がとれるように考えたスープ、野菜を皮むきでうすくスライスして食感に変化をつけたサラダを考えました。

ピザの生地は家庭科の授業で教わったもので、バリバリに仕上がります。

母から「ボリューム満点のピザでおいしかった」と感想をもらいました。



佐藤遙斗くん(2年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

#### トマトソースとカレーのハーフ&ハーフピザ 539kcal

##### 《ピザ生地》

小麦粉（強力粉）	140g
砂糖	大さじ1
ドライイースト	小さじ1
食塩	1つまみ
バター	大さじ1
湯	80cc
《ピザの具》	
ピザソース	大さじ2
とけるチーズ	25g
トマト	1個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
ホールコーン	適量
カレー	大さじ2
じゃがいも	1/2個

#### コンソメスープ 57kcal

ベーコン	1枚
人参・玉ねぎ	各20g
ほうれん草	1株
コンソメの素	1個
塩・こしょう	少々
水	320cc

#### 大根サラダ 46kcal

大根	40g
きゅうり	1/4本
豆腐	1/8丁
ごまドレッシング	適量

### 作り方

ピザ生地は前日に準備しておく

- 鍋に湯を沸かし沸騰前に火を止める。
- ビニール袋に小麦粉を入れて袋の口をしっかりと持ち、上下左右によく振る。
- 袋の口を開けてぬるま湯を一気に加えよく混ぜる(5分位)
  - ★袋の外からもみ、粉と水分をなじませ、なめらかにする
- バターを加え、さらにしっかりとこねる(10分位)
  - ★袋に生地がつかなくなり、生地につやができるまで
- 袋の中によく空気を入れて袋の口をしばり、15分ほど発酵させる。
- トマト、ピーマン、玉ねぎは薄い輪切り、ベーコンは1cmに切る。
- じゃがいもは5mmのいちょう切りにし電子レンジで柔らかくする。
- 生地はまとめてフライパンの上で平らにのばし、ガス抜きをする。
- 生地の半分にピザソースをぬり、⑥の具材を盛りつける。残りの半分にカレーをぬり、柔らかくしたじゃがいもをのせ、チーズをのせる。
  - ★全体に平らになるように盛りつける。
- 蓋をして弱火で15~20分加熱する。★こがさないように注意

- ベーコンは1cm、人参、玉ねぎはせん切りにする。

- ほうれん草は堅めにゆでて1cmに切る。

- 鍋にお湯をわかし人参を入れ、柔らかくなったらコンソメの素を入れる。

- コンソメの素がとけたら玉ねぎ、ベーコンを入れ、塩とこしょうで味をつけ、ほうれん草を入れて仕上げる。

- 豆腐は食べやすいように小さく切る。

- きゅうり、大根は皮むきで薄くスライスする。

- 豆腐と野菜を盛りつける。



家庭菜園でとれた野菜です！

### 学校紹介



柏丘中学校には3つのすばらしいものがあります。1つめは「あいさつ」です。みんなとそれ違う時、いつもさわやかなあいさつがあります。朝の「おはよう」のあいさつは、今日もがんばろうという前向きな気持ちにさせてくれます。2つめは学校の廊下の天井のたくさんのが「星」の装飾です。

生徒全員が大切に思っている星で、いつも変わることなくきれいに飾られています。3つめは学校祭、卒業式に響く「合唱」です。学級での練習が大変なこともありますですが、みんなの努力の結晶です。これらは、どれも決して一人ではできない、みんなで創り上げたものです。柏丘中学校の先輩からのすばらしい財産ですので僕たちも後輩に引き継いでいきたいと思っています。

# 秋の香り たっぷりご飯!

私は「秋」の旬の食材を使って、短時間で作れて、簡単に食べられる朝食を考えました。特に工夫した食べ物は、オムレツです。オムレツは、ただ卵を食べるより、中に何か具材を入れた方が栄養がとれるので、じゃが芋と枝豆を入れました。

佐々木彩乃さん(3年)が考えてくれました



## 材料 (2人分) 栄養価は1人分

ごはん	402kcal
米	1.5合
焼魚	106kcal
塩鮭	2切れ

## ほうれん草のゴマ和え 58kcal

ほうれん草	1束
すりゴマ	大さじ1
砂糖	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1強

## オムレツ 170kcal

じゃが芋	1個
枝豆	20粒
卵	2個
サラダ油	小さじ2

## みそ汁 29kcal

舞茸	40g
玉ねぎ	1/4個
だし汁	300ml
みそ	15g

## 作り方

米はといで、炊飯器で炊く。

鮭を焼く。



① ほうれん草を洗い、鍋に湯を沸かして根元から入れてゆでる。

② 水にさらし冷やし、水の中で根元をそろえ、水気を絞り3cm位の長さに切る。

③ 食べる直前に、すりごま、砂糖、しょうゆを合わせたもので、ほうれん草を和える。

① じゃが芋の皮をむいて、さいの目に切る。枝豆をゆでて、さやをとる。

② 皿に並べてラップをかけ、レンジに2分かける(500W)。

③ 卵を溶いておく。

④ フライパンに油をひいて、じゃが芋と枝豆を入れ軽く火を通し、卵を入れてふんわりまとめる。

① 舞茸はサッと洗い、石づきをとり、食べやすいよう手で小分けにする。玉ねぎは皮をむいて、せん切りにする。

② 鍋にだし汁を沸かし、玉ねぎを入れ少し煮てから、舞茸を入れる。舞茸が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。

## 学校紹介



東白石中学校は、来年(H28年)で、開校50周年を迎える歴史のある学校です。50年の歴史があるのに、校舎は5年前に建て替えられたのでとても綺麗です。1階のフロアには、大きなホールがあり、そのホールで休み時間などにも勉強したり、話したりして、毎日楽しく過ごしています。また、「わたしの姿」という生活信条を表した伝統的な詩があり、全校集会がある度に、この詩を学級や学年全体で発表しています。「わたしの姿」は、四季の風と目指す私たちの姿をイメージした詩で、先輩から後輩へと今も受け継がれています。これからも東白石中学校で、楽しく充実した毎日を過ごしたいです。



## 簡単 Break fast

ピザパン作りを『巻き戻し』しているような楽しい作り方で、朝の眠気も一気にふきとびます。

札幌近郊でとれた玉ねぎをたっぷりと使用し、5大栄養素が、この1品で全て摂れます。

玉ねぎと一緒に、季節の野菜(南瓜、ブロッコリーなど)をレンジで温めても美味しいです。

堀 望美さん(3年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

簡単Break fast	523kcal
食パン	2枚
ベーコン	4枚
卵	2個
玉ねぎ	1/4個
とろけるチーズ	40g
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
プチトマト	4個

### 作り方

- パンの耳を残して切り抜く。
- 電子レンジ(500W)で玉ねぎを30秒あたためる。
- フライパンでバターを溶かし、パンの耳を置いて中に玉ねぎ、ベーコン、卵、チーズの順に入れ、塩、こしょうをする。
- くり抜いたパンで上からふたをする。
- 中火で2分。少し、周りに焦げ目が付いたら裏返し、フライパンにふたをして弱火で3分。
- お皿にのせたら完成!



### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。  
たんぱく質や脂質を多く含みます。

### 主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。  
炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



簡単Break fastは、1品で主食・主菜・副菜が組み合わさったメニューになっています。

メニューを考えるときには、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。

いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

### 副菜

特に朝食は、1日の活動に必要なエネルギー源になるため、  
主食・主菜・副菜をそろえた食事が大切です。

### 学校紹介



北白石中学校は、北郷地区にある学校です。全校生徒は約800人、学級数は23学級(普通学級22、特別支援学級1)の大規模校でもあります。平成24年度の夏休みに新校舎が完成し、新校舎での生活が丸3年経ちました。

現在のところ、札幌市内では唯一の小中合築校です。一応仕切りはありますが、北白石小学校と校舎がつながっています。給食室も1つで小中児童・生徒・職員すべての給食を作っています。子ども達は、毎日の給食を楽しみにし、食欲旺盛です。そのせいか、部活動も盛んで、あいさつあふれる学校です。



## 体ポ力ポ力朝ごはん

冬が旬のタラを使用した簡単な魚料理に、より体を温めるため、生姜の入ったみそ汁と同様の効果がある鷹の爪の入った即席漬けをつけました。

また、「色鮮やかに！」を心がけて、プチトマトを2色にして、彩りのよい南瓜、きゅうり、鷹の爪を選びました。

梅田麻鈴さん(2年)が考えてくれました



### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

ごはん	402 kcal
米	1.5合

タラのチーズ焼き 209kcal	
タラ	2切れ
塩	少々
小麦粉	適量
油	大さじ1/2
スライスチーズ	1枚
ウスターソース	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2
南瓜	6切れ
プチトマト	6個

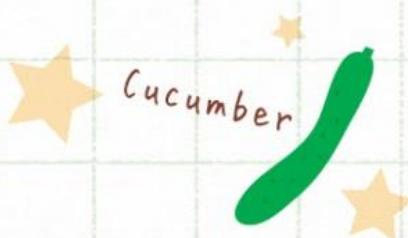
即席漬け 9kcal	
きゅうり	1本
塩	少々
鷹のつめ	少々

なめこ汁 30kcal	
なめこ	1袋
生姜	少々
みそ	適量
だし汁	300ml

### 作り方

ごはんを炊いておく。

- タラに塩をふる。
- ウスタークリークと粒マスタードを合わせておく。
- スライスチーズを半分に切る。
- フライパンに油を熱し、タラに小麦粉をまぶして両面を焼く。一緒にスライスした南瓜も焼く。
- タラに②をさっと塗り、スライスチーズをのせて、ふたをして蒸し焼きにする。南瓜は焼けていたら取り出す。



きゅうりを洗って、ななめ切りして、塩をかけてみ、おいておく。

- なめこを軽く洗い、生姜をおろす。
- 沸騰しただし汁の中になめこと生姜を入れ、再び沸騰したら、味噌を溶かしながら入れる。



それぞれ、見栄えよく盛りつける。即席漬けの上に鷹の爪をのせる。

### 学級紹介



北都中学校は、昭和54年に開校した、今年37年目の中学校です。

場所は川下で、そばに川下公園や白石高校があります。

生徒たちは、学習や学校行事に向けての活動に毎日熱心に取り組んでいます。また本校には、文科系が3、体育系が11の部活動があり、たくさんの生徒が生き生きと活動しています。特に女子ソフトボール部は今年で5年連続全国大会に出場という快挙を成し遂げています。



## ポテトベーコンエッグ 色とりどりサラダ

卵に彩りを考えてベーコンを加えました。また、じゃが芋を入れたので腹持ちもよいと思います。それだけでは栄養が足りないため、サラダも付けました。ポテトベーコンエッグは、サラッとした味付けで食べやすく、パンにもあう味付けにしました。



吉田隼人くん(2年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

**角食** 238kcal

厚切り ..... 2枚

**ポテトベーコンエッグ** 227kcal

じゃが芋	中2個
ベーコン	30g
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々

**色とりどりサラダ** 120cal

大根	30g
人参	10g
トマト	1/2個
ブロッコリー	1/2個
紫キャベツ	20g

#### 《辛子明太マヨドレッシング》

辛子明太子	20g
マヨネーズ	20g

### 作り方

- ①じゃが芋の皮をむき、3~5mm程にスライスする。
- ②電子レンジ(600W)で5分加熱し、その間にベーコンを短冊切りする。
- ③フライパンでベーコンを軽く炒める。
- ④卵が入ったボールに粗熱をとったベーコンとじゃが芋を入れ、具材を卵とからませ、フライパンに入れて、炒めながら、塩、こしょうで味付けをする。

- ①具材を切り、ブロッコリーはゆでる。

- ②野菜を皿に盛りつける。

- ③ドレッシングの材料を合わせ、野菜にかける。



ドレッシングを多めに作り、パンに塗っても美味しいです。  
また、焼くことで香ばしさも増します。

ちょっと  
アレンジ

### 朝食の効果

寝ている間に  
使われたエネルギーを補い  
集中力を高める

低下した体温を  
上昇させ、  
体を目覚めさせる

胃や腸が刺激され  
排便のリズムができる

など

### 学校紹介



札幌市立米里中学校

米里中学校は、来年、開校30周年を迎えます。日頃から生徒会活動、部活動がとても活発に行われている学校です。生徒会活動では、地域から信頼される学校を目指し、地域のボランティア活動やあいさつ運動など、学校の内外を問わず活動しています。また、全校生徒の6割が部活動に加入し、毎日熱心に練習に取り組んでいます。特に運動系の部活動は全市大会や全道大会でも好成績を残すなど活躍をしています。

# 白石区食育推進ネットワーク

地域に食育の輪を  
広げます!!



## 食のボランティア

# 白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の方へ「食」の大切さを伝え、さまざまな活動を通して健康づくりを支援している食育ボランティア団体です。白石区の推進員は、現在 128 人です。子どもから高齢者まで、さまざまな年代の方を対象に食育事業を行っています。

### 活動の様子



#### 親子料理教室の開催

幼児や小学生とその保護者の方に食の大切さや料理の楽しさを伝えています。



#### 飾り巻きずし教室の開催

区民の方を対象に、白石区の花である「バラ」をモチーフにした巻きずしの作り方を学ぶ料理教室を開催しました。

一緒に食育活動をしてみませんか?

推進員になるには、区が開催する養成講座の受講が必要です。

詳細は  
**白石保健センター**  
(TEL:862-1881)  
にお問い合わせください。

野菜たっぷり  
おすすめレシピ

## おにぎらず

1個分 364kcal

### 材料 (4個分)

焼き海苔	4枚
ごはん	お茶碗4杯分 (1杯120g程度)
サニーレタス	4枚
《生姜焼き》	
豚もも薄切り肉	200g
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
A 砂糖・水 しょうゆ・みりん	各小さじ2
おろし生姜	大さじ1/2
《野菜炒め》	
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
にんじん	30g
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① サニーレタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉に片栗粉を軽くまぶし、中火で両面を色よく焼く。
- ④ 一度弱火にして、②を入れ中火にし、全体にからめる。
- ⑤ 玉ねぎはスライス、ピーマン、にんじんはせん切りにする。サラダ油で炒めて、塩・こしょうをする。
- ⑥ ラップをしき、次の順でのせる。  
焼き海苔1枚→ごはん1杯の半分→具(サニーレタス・生姜焼き・野菜炒め)→ごはん1杯の半分
- ⑦ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら、ななめ半分に切る。

生姜焼き・野菜炒めの他、梅・チーズ、ハム・チーズなども美味しいです。  
色々な具を試してみてください。



# 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



### 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	キャベツ	160g
しょうゆ	小さじ1	にんじん	40g
酒	小さじ1	きゅうり	50g
しょうが	少々		
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		

### 《ドレッシング》

A	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、副菜を組み合わせて食べる人は、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!



# 白石区の食育情報

白石区のホームページでは、食育情報として下記の内容などを紹介しています。

## ★白石区食育事業の紹介や料理のレシピ

## ★ヘルシーメニューのレシピ

※ヘルシーメニュー

白石保健センターの管理栄養士が考えた「ヘルシーメニュー」を白石区役所食堂で毎月第3水曜日に提供しています。(休日などで実施日が変わることがあります。)

## ★過去に発行した「しろいし食育通信」

### 平成27年度 白石区食育の取り組み

- 小・中学校における野菜摂取の啓発
- 料理教室の開催(親子・野菜・飾り巻きすし・おせち料理)
- 食育サロンの開催(区内保育園や幼稚園などで実施) など

野菜たっぷりレシピ  
などを紹介しています。  
ぜひ、ご覧ください!



©札幌市白石区

## 野菜は毎食たべましょう!

成人1日の目標量は 350g以上です

### 【野菜のはたらき】

- ・体の調子を整え、病気になりにくくする
- ・腸の働きを良くし、便秘を予防する
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・血糖値の上昇をおだやかにする など



生の状態で

1日両手に3杯分



緑黄色野菜(120g)



その他の野菜(230g)

料理にすると

野菜料理5皿分に相当します



サラダ



野菜炒め



具だくさんみそ汁



おひたし



野菜の煮物

緑黄色野菜：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト など

その他の野菜：キャベツ、レタス、きゅうり、なす、ごぼう、玉ねぎ、セロリ など



## 白石区食育情報

ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuike/index.html>

白石区 食育情報

検索



食育情報QRコード

## 「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)

〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2 ☎ 011-862-1881

SAPP  
-RO



さっぽろ市  
01-003-15-1520  
27-1-111  
平成28年2月発行