

# しろいし 食育通信

＝ 食育で元気なまちに!! ＝

## 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・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  
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)

早寝早起き  
朝ごはん

野菜を  
食べよう

楽しい食卓

白石区マスコット  
キャラクター「しろっぴー」

「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

SAPP  
RO



平成30年3月発行

白石区の食育情報とおすすめレシピをご紹介します!

# 野菜クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく「野菜クッキングライブ」を2回開催しました。その中からレシピをご紹介します。



野菜ソムリエプロ&  
ハーブインストラクター  
大澄 かほる先生

## トマトと卵のあっさりカレー

～トマトベースのあっさりとしたカレーです～

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g  
カレーパウダー……………小さじ1/2  
カレーミックス  
A クミン……………小さじ2  
コリアンダーパウダー……………小さじ2  
おろし生姜……………1片  
ドライバジル……………小さじ2～  
カレー粉……………小さじ1  
揚げ玉ねぎミックス  
B にんにく……………2片  
唐辛子……………1本  
玉ねぎ(うすぎり)……………1個分

オリーブ油……………適量  
トマトペースト……………大さじ1  
ブイヨンか鶏がらスープ……………300cc  
シナモンスティック……………1本  
茄子……………2本  
塩……………少々  
卵……………4個  
トマト(皮剥いておく)……………300g  
てん菜糖または三温糖……………小さじ1  
チャイブか小葱……………2本  
ナンプラー……………小さじ1  
ごはん……………4杯分

1人分:609 kcal (ごはん150gとして)



【作り方】

1. ビニール袋にひき肉とカレーパウダーを入れてもみこみ10分以上置く。Aの材料を計量しておく。茄子とトマトは一口大に切る。
2. Bの材料を薄切りにして、ひたひたの油で揚げ焼きし、きつね色になったらペーパーで油を切っておく。卵も揚げ焼きし鍋から取り出しておく。
3. 2の鍋の油を捨て、そのまま1のひき肉とAを香りが出るまで炒める。トマトペーストも炒め酸味が飛んだらブイヨン(または鶏がらスープ)とシナモン、茄子、2の揚げ玉ねぎミックスを加え茄子が柔らかくなるまで煮る。
4. トマトと揚げ焼きした卵を煮て、てん菜糖(または三温糖)・塩・ナンプラーで調味し、小葱を飾ったらごはんと一緒に皿に盛り付けいただきます。

平成29年  
8月31日  
開催



(株)なごみの食卓  
料理研究家

坂下 美樹先生

平成29年  
11月10日  
開催

## 3種の豆の和風タコライス

～豆を使った和風味のタコライスです～

1人分:560 kcal (ごはん150gとして)

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g  
玉ねぎ……………200g  
にんにく、生姜……………各10g  
ゆでた大豆、黒豆、  
金時豆など合わせて……………150g  
オリーブオイル……………小さじ2

調味料

A 砂糖・酒……………各大さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
トマトケチャップ……………大さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
キャベツ……………4枚  
小松菜……………100g  
にんじん……………40g  
シュレットチーズ……………40g  
ごはん……………適量

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを熱して、にんにく、生姜のみじん切りをいためて香りをだし、次いで玉ねぎのみじん切りも炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めて、次いでゆでた豆も加えて、Aを加えて、塩、こしょうで味を調える。
2. キャベツ、にんじんはゆでて短冊切り、小松菜も同様に茹でて5cmくらいに切る。
3. お皿にごはんを盛って、キャベツ、にんじん、小松菜をしき、上に1をのせ、チーズを散らす。  
\*出来上がりに、温泉卵をのせても美味しくいただけます。



## チョップドサラダ・きなこドレッシング

～少し酸味のきいたさっぱり味のドレッシングです～

1人分:73 kcal

【材料(6人分 ※作りやすい分量)】

ブロッコリー(ゆで)……………100g  
きゅうり……………1/3本  
大根……………80g  
セロリ……………50g  
ミニトマト……………4～5個  
紫キャベツ……………少々

ドレッシング

にんじん……………60g  
玉ねぎ……………30g  
A きなこ……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
サラダ油……………大さじ2  
塩……………1g  
粗びき黒こしょう……………各少々

【作り方】

1. 野菜はそれぞれ小さめの角切りする。
2. ドレッシングを作る。玉ねぎ、にんじんをすりおろしてAと合わせる。(ブレンダーにかけると便利)
3. 1を混ぜて、2のドレッシングであえて盛りつける。



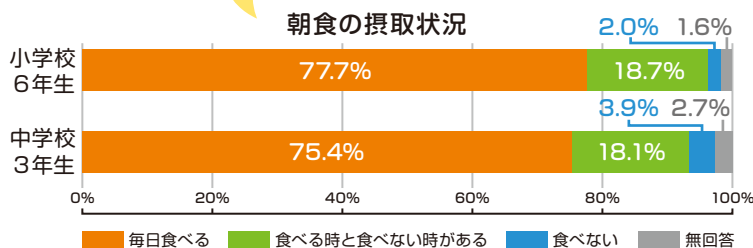
# 白石区食育アンケート

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年生の皆様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おります。平成29年度の結果をご紹介します。

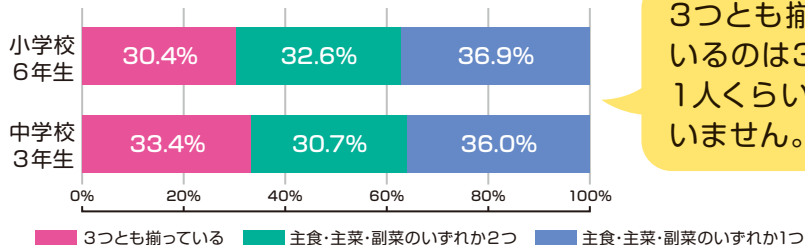
## 朝ごはん



小学6年生・中学3年生ともに約4人に1人は、朝ごはんを食べていません。



## 朝食での主食・主菜・副菜の揃い具合



3つとも揃っているのは3人に1人くらいしかいません。



## 朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえましょう

**副菜**  
野菜、きのこ、海そうなどを主な材料にした料理です。  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



## 主菜

魚、肉、卵、大豆製品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。



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。

## 朝ごはんの役割 朝ごはんにはこんな大切な働きがあります。



### からだのリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたり、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。

### 体温を上げる

寝ている間に下がった体温が上がり、体が目覚め、活発に活動することができます。

### 脳にエネルギーを補給する

前日の夕食後から脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が補給されず、朝は脳が栄養不足の状態です。朝ごはんですっかり栄養補給をする必要があります。

### 朝ごはんを食べないと…

- ◆ 脳にエネルギー(ブドウ糖)が回らず、集中力や記憶力がうまく働きません。
- ◆ 昼食後に血糖値が急激に上昇し、糖尿病発症の原因となる心配があります。



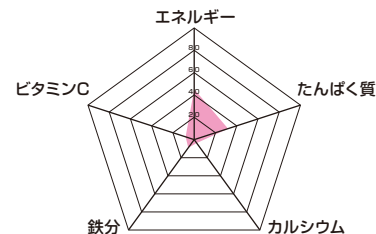
## 主食・主菜・副菜を揃えると栄養バランスが整います

ごはんのみの場合と、おかずなどを組み合わせた場合を比較してみました。

1食の充足グラフ(%) ※日本人の食事摂取基準(2015年版) 10~11歳男性1日の基準の1/3量との比較

### おにぎり(塩むすび) 2個【主食】

1食分のエネルギー: 338kcal



エネルギーは約半分、それ以外の栄養素はほとんど取れていません。

プラス

【主菜】・【副菜】・【牛乳・乳製品】をプラス

### おにぎり(塩むすび) 2個【主食】

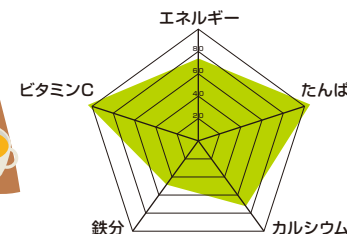
目玉焼き【主菜】

付け合せ(ミニトマト)【副菜】

野菜スープ【副菜】

ヨーグルト【牛乳・乳製品】

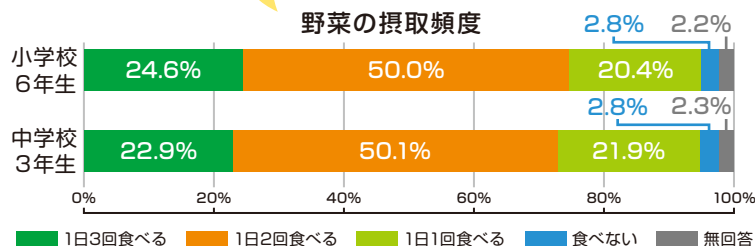
1食分のエネルギー: 552kcal



主食・主菜・副菜をそろえることで、さまざまな栄養素をとることができます。

## 野菜

野菜を朝・昼・夕食と毎食食べている人は、約4人に1人しかいませんでした。



## 野菜は毎食必要？

野菜に含まれるビタミンには「水に溶けるビタミン＝水溶性ビタミン」と、「油に溶けるビタミン＝脂溶性ビタミン」があります。水溶性ビタミンは、一度に多く摂ったとしても、汗や尿などで失われてしまうので、野菜は毎食食べることが大切になります。

野菜は毎食食べましょう！ 1日の目標量は**350g**以上です

350gの野菜はどのくらい？ .....



**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

## どうして1日350gなの？

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムなど豊富な栄養素が含まれており、健康な体づくりには欠かせません。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のほか、さまざまな疾患の予防にも深く関わりがあります。野菜に含まれる栄養素を十分に摂取できる基準として、成人で1日350g以上の摂取が目標とされています。

## 野菜を手軽に食べる工夫

### ①加熱するとカサが減って食べやすい

・ゆでる・炒める・煮る・蒸す・電子レンジで加熱など  
 ・汁ものに野菜をたっぷり入れる



具だくさん味噌汁、スープなど

### ②肉・魚料理の付け合せを増やす

・魚や肉を焼くときに野菜と一緒に焼く  
 ・トマトやレタス、キャベツなどを添えるなど



### ③メニューの選び方をひと工夫する

・丼物や種類などの単品よりは、野菜の入っている定食や幕の内弁当などを選ぶようにする。



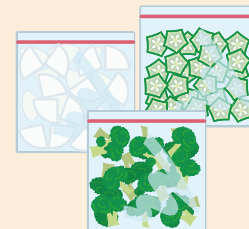
### ④市販の冷凍野菜やカット野菜、缶詰を活用する



カットかぼちゃ、下ゆでほうれん草などの冷凍野菜

### ⑤作り置きを用意

まとめてゆでて小分けに冷凍など下ゆで野菜や野菜の作り置き料理を用意しておく。



## レンジで作る簡単スープ ～朝ごはんにおすすめ！～

【材料(1人分)】

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| もやし.....20g    | 固形コンソメ.....1/3個 |
| キャベツ.....小1/2枚 | 水.....150ml     |
| ベーコン.....1/2枚  | 塩・こしょう.....適量   |

【作り方】 1. 耐熱のマグカップに、もやし、食べやすく切ったキャベツ、ベーコン、固形コンソメ、水を入れて電子レンジで加熱する。(600Wの電子レンジで3分前後が目安)  
 2. 塩、こしょうで味をととのえる。

1人分:54 kcal



\* 具材はお好みでアレンジできます！ 例)白菜、にんじん、コーン、しめじ、ウインナー、ハムなど  
 \* 野菜は前日に切って用意したり、冷凍野菜、カット野菜を使うとより簡単に作れます

### 【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

# 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。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

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るため開催しています。



家庭教育学級での料理教室

南白石小学校の家庭教育学級の方を対象に、お弁当をテーマに料理教室を実施しました。

作ったお弁当がこちらです。

## 食改おすすめレシピ

### 簡単ミートローフ 1人分: 437kcal

～電子レンジで手軽に作れます!～

【材料(2人分)】

|        |        |           |      |
|--------|--------|-----------|------|
| 合挽き肉   | 160g   | 卵         | 2個   |
| 玉ねぎ    | 1/4個   | にんじん      | 1/2本 |
| パン粉    | 1/2カップ | いんげん      | 4本   |
| 溶き卵    | 1/2個   | ホールコーン(缶) | 大さじ4 |
| 牛乳     | 大さじ2   | ケチャップ     | 大さじ2 |
| 塩、こしょう | 各少々    | 中濃ソース     | 大さじ1 |



【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で1分加熱し冷ましておく。
2. 卵はゆでて縦2等分に切っておく。にんじんは細切にして、いんげんと一緒にゆでておく。
3. ボウルに合挽き肉と1、Aを入れて練るように混ぜる。
4. ラップの上に3を四角に広げ、2とコーンを中心に置いて巻き、棒状に形作ってラップをきっちり巻き、耐熱皿に置いて3分30秒レンジで加熱する。
5. 4のラップをはずし、合わせたBを塗ってラップ無しでさらに1分30秒レンジで加熱する。
6. 5の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。

※加熱時間は、目安です。食材の火のとおり具合を確認しながらレンジにかけてください。

## 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。詳細は下記にお問い合わせください。白石保健センター TEL:862-1881

### 主な事業

- ・白石区食生活改善展の開催
- ・野菜料理教室
- ・寿大学料理教室協力
- ・おせち料理教室

## 絵本の読み聞かせコーナーでのミニ食育サロンの開催

子育て中の親子を対象に、食生活改善推進員がおすすめレシピの紹介、すてっぷが食育絵本の読み聞かせを行うコラボ事業を行いました。

※写真は、平成29年度に開催した白石すこやかフェスタ時の写真です。



絵本読み聞かせの会「すてっぷ」とコラボしました!

## 絵本読み聞かせの会「すてっぷ」とは?

「すてっぷ」は、10か月児健診の際、来所の親子に声をかけて、絵本の読み聞かせをしています。また、「白石すこやかフェスタ」や「母親教室」に参加して絵本の読み聞かせや、年に1回「絵本講座」の企画・運営をしています。



## 「すてっぷ」さん おすすめ食育絵本

### おいし～い



作：石津 ちひろ  
絵：くわざわ ゆうこ  
(株式会社 くもん出版)

「すてっぷ」さんより  
みんなのおいしい顔はどんな顔かな?

### やさいの おなか



作・絵：きうち かつ  
(株式会社 福音館書店)

「すてっぷ」さんより  
やさいのおなかはどうなふうになっているのかな? さあ、あてみよう!

### いただきますあそび



作：木村 裕一 (偕成社)

「すてっぷ」さんより  
「いただきます」、  
「ごちそうさま」大切なあいさつを遊びながら覚えられますよ。

### やさしいろいろかくれんぼ



作・絵：いしかわ こうじ  
(株式会社 ポプラ社)

「すてっぷ」さんより  
あか、オレンジ、みどり、むらさき、みんなの大好きなやさしいはどんな色でしょうね。

# 栄養教諭・栄養士 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・栄養士が授業時間や給食時間に様々な食に関する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、今年度もパワーポイントを使用して野菜に関する指導資料を作成しました。8月の野菜摂取強化月間には、テレビ放送やランチルーム指導などを活用して各学校で指導を行いました。そのほかにも、給食日よりや食育日よりなどで野菜に関する情報の提供や野菜を使った給食レシピの紹介を行いました。また、野菜に関する掲示物を作成した学校もあります。

給食では、世界の料理・日本の郷土料理や北海道で生まれた料理・旬の食材を使用した和食の献立などを取り入れ、食文化や食材に興味関心をもたせる指導を行っています。

また、白石区(明治時代は白石村)には納豆博士といわれている半澤洵博士の生家があります。納豆の衛生的で安定した納豆製造法を考案した方です。毎年7月10日の納豆の日になんで半澤洵博士の紹介と一緒に、学校給食に納豆の献立を出しています。



牛乳、ご飯、さつまい、変わりきんぴら、納豆

## 学校給食おすすめレシピ

### あさりのカリッとサラダ

「鉄分」がたっぷり含まれているあさを、油でカリッと揚げたサラダです。あさが苦手な人もおいしく食べられます。

【材料(4人分)】

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| あさり水煮……………60g      | キャベツ……………80g(小玉1/5)  |
| しょうが……………1かけ       | にんじん……………20g(中4~5cm) |
| A しょうゆ……………小さじ2/3  | しょうゆ……………大さじ1/2      |
| みりん……………小さじ1/2     | 酢……………小さじ2           |
| 小麦粉……………大さじ1/2     | B 砂糖……………小さじ1        |
| かたくり粉……………大さじ1/2   | 洋からし……………少々          |
| 揚げ油……………           | ごま油……………小さじ2/3       |
| きゅうり……………40g(1/2本) | 白いりごま……………大さじ1/2     |

1人分: 69kcal



【作り方】

- しょうがはすりおろし、Aであさに下味をつける。
- 小麦粉とかたくり粉を合わせ、1につけ、油で揚げて冷ましておく。
- キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- Bを合わせてドレッシングを作り、2・3・白いりごまと混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して野菜をゆでています。

# 白石区の食育情報

白石区のホームページでは、下記のような食育情報を掲載しています。

## ◆ヘルシーメニュー

白石区では、保健センター管理栄養士がおすすめするヘルシーメニューを区役所食堂(白石区複合庁舎6階)で毎月1回、第3水曜日に提供しています。(休日などにより実施日が変更になる場合があります。)

ホームページでレシピをご覧ください。

### ヘルシーメニューとは？

札幌市「栄養成分表示の店」の登録店で提供される「健康に配慮したメニュー」のことで、下記の一定の基準(一食あたり)を満たしているものです。

- エネルギー500~650kcal
- 脂肪エネルギーが占める割合(脂肪エネルギー比) おおむね25%程度
- 塩分3g程度
- 野菜の量100g以上



平成29年度に実施したメニューの一例

## ◆過去に発行した「しろいし食育通信」



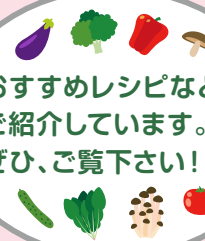
vol.8



vol.9

## ◆白石区食育事業の紹介や料理のレシピ

おすすめレシピなどをご紹介します。ぜひ、ご覧下さい！



## 白石区食育情報ホームページ

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



白石区 食育情報

検索

食育情報QRコード

