

しろいし食育通信

平成26年度白石区の食育への取り組みをご紹介します！



©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」

食育で元気なまちに!!

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。



白石区食育推進ネットワーク

ネットワークでは、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年度からすすめています。



野菜を食べよう！

に力をいれて活動しています。

【平成26年度の事業内容】

- 野菜料理教室
- 小・中学校における野菜摂取の啓発
- 野菜摂取啓発パネル展
- おせち料理教室
- 親子料理教室
- 白石区食育アンケートの実施 など

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、ユニオン給食株式会社、白石観光株式会社、札幌集団給食事業協同組合



野菜料理教室

「夏野菜でごちそうランチ」

料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生から旬の道産食材とハーブを使ったレシピ4品を教えていただきました。その中から2品をご紹介します。

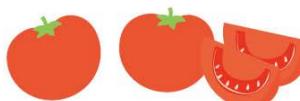


平成26年8月19日開催

ハーブサルシッチャと夏トマトのソース

材料(4人分)

豚粗ひき肉	300g
ズッキーニ	1本
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	少々
お好みでドライバジル	小さじ1/2
トマト	大2個



下準備

肉を包むためのアルミホイルを長方形にカットしておく。



1人分
185kcal

作り方

- ①豚粗ひき肉は刻んだズッキーニと一緒に塩・こしょうを加えてよく練り、お好みでドライバジルを混ぜ込んでおく。
- ②太めのソーセージ型になるよう、カットしたアルミホイルの上から成形する。
- ③油をひいたフライパンか浅い鍋で転がしながらアルミの上から表面を焼く。
- ④途中でかぶるくらいの水を加えて蓋をし、弱火から中火で蒸し煮する。10分くらいで火が通るので、アルミから外し一口大にカットする。
- ⑤⑥で使用したフライパンの水を捨て、ざく切りにしたトマトをフライパンで炒めてソースを作り、④に添えていただく。

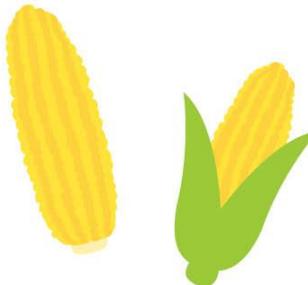
Point

焼いたサルシッチャを、ポトフやパスタの具にしても美味しいです。

とうもろこしの豆乳スープ

材料(4人分)

茹でたとうもろこし	1.5本分
顆粒コンソメ	小さじ2
豆乳	400cc
水	100cc~
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々
ドライパセリ	適量



1人分
90kcal

作り方

- ①とうもろこしから実をはずし、ミキサー等にかける。
- ②鍋に①のとうもろこし、半分の長さに切ったとうもろこしの芯、ローリエ、豆乳、水、コンソメを入れて弱火でゆっくり加熱する。
(沸騰後10分以上コトコトと。)
- ③とうもろこしの芯を取り出し、塩・こしょうで調味しうつわにそそぎ、好みでパセリ等をトッピングしていただく。

Point

とうもろこしの甘みを味わえるスープで、手軽に作ることができます。



にこにこ料理教室 「子どもも大好き！やさい料理」

料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生から野菜の美味しいレシピ3品を教えていただきました。その中から2品をご紹介します。



平成26年10月28日開催

レバトマパンネ

材料(4人分)

ペンネ	320g	トマト缶	1缶
鶏レバー	200g	顆粒ブイヨン	小さじ1
鶏胸ひき肉	100g	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1/2	パルメザンチーズ (粉チーズ)	大さじ2
玉ねぎ	1個	イタリアンパセリ	4枝
セロリ	小1本	赤ワイン	大さじ2
しいたけ(又はマッシュルーム)	4個		



下準備

- 玉ねぎ、セロリ、しいたけは全てみじん切りにしておく。
- 鶏レバーは脂肪と血の塊を取り除き、水の色がきれいになるまで流水につけ、適当な大きさに切る。
- ペンネの茹で湯（湯4Lに対し塩小さじ4、オリーブオイル小さじ1(分量外)）を用意しておく。

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎとセロリ、しいたけを炒め、鶏レバーとひき肉を加えてさらに炒め、赤ワインを入れて沸騰させる。
- ②トマト缶、顆粒ブイヨン、ローリエを加え弱火で煮詰める。
- ③ペンネを茹でておく。
- ④皿にペンネを盛り、その上に②のソースをかけ、パルメザンチーズとイタリアンパセリをのせる。

Point

にんにくを使わなくてもセロリが臭み消しをしてくれるレシピです。

蒸し野菜と便利なイタリアンドレッシング

材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個
じゃがいも	1/2個
さつまいも	小1/3本
ブロッccoli	1/2個



<ドレッシング>

オリーブオイル	大さじ1
寿司酢 (又は白ワインビネガー)	大さじ2
にんじん	80g
ピーマン	1/8個
こしょう	少々



下準備

- にんじんはおろし金等でりおろしておく。
ピーマンはみじん切りにする。
- 野菜は一口大に切っておき、蒸し器をあたためておく。

作り方

- ①蒸気の上がった蒸し器に野菜を入れ、ブロッccoli以外の野菜を強火で8分くらい蒸す。
- ②ブロッccoliを入れ、2分さらに蒸す。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ、器に盛った野菜にかける。

Point

- おろし人参を使うことでドレッシングがマイルドになります。
- 蒸し器がない場合、鍋に水を入れ耐熱皿を重ねた上に野菜を置いて蒸します。または、少量のオリーブオイルでじっくり焼いたあと、水を足してじっくり蒸し焼きにしても美味しいです。



挑戦!

手作りおせち料理教室

料理研究家の立野豊子先生から身近な材料を用いたおせち料理7品を教えていただきました。その中から2品をご紹介します。



平成26年11月28日開催

ハ幅巻き

材料(作りやすい量)

ごぼう	1本
だし汁	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
牛薄切り肉	200g
サラダ油	大さじ1

A	だし汁	1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1



作り方

- ①ごぼうは洗い15cm長さに切り、二つ割りにする。
- ②鍋にごぼう、ひたひたのだし汁、酒、みりんを入れ下煮し、冷ます。
- ③ごぼうの水気をしっかり拭きとる。ごぼうに牛薄切り肉を隙間がないように巻きつける。
- ④フライパンにサラダ油を敷いて熱し、巻終わりを下にして焼き、焼き色がついたらころがしながら全体に焼き色をつけ、取り出す。
- ⑤油をふき取り、④の肉にAを加え、煮汁をからめて煮る。
- ⑥バットに取り出して冷まし、ひと口大に切り、切り口を見せて盛る。

Point

- お肉は巻終わりを下にして焼くことで、崩れることなく仕上がります。
- 地にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材としておせち料理によく使われます。

紅白なます

材料(作りやすい量)

大根	300g
にんじん	30g
塩	小さじ1/2
ゆず皮	少々

<甘酢>		
A	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	だし汁(昆布)	大さじ2



作り方

- ①大根、にんじんは4cm長さに切り皮をむき、たてに薄切りにして、千切りにする。
- ②大根、にんじんを合わせ、塩をふってしばらく置いて、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ボウルに②とAを入れて混ぜ合わせ、手でもんで味をなじませる。
- ④ゆずは皮を薄くむき、千切りにし加える。

Point

- 今回は大根の上の部分を使用しました。大根の上部は甘いので、サラダ、おろしに向きます。
- 大根とにんじんの水気をしっかりきると味がしみ込みやすくなります。



みんなで楽しくおやつをつくろう!

親子料理教室

料理研究家の堤秀子先生から、からだを元氣にするおやつとして下記レシピを教えていただきました。



平成26年12月25日開催

ほかほか肉まん

材料 (6~8個分)

<皮>

薄力粉	250g
ベーキングパウダー	大さじ1~2
砂糖	40~50g

サラダ油	大さじ1と1/2
牛乳	100cc
ぬるま湯	60~70cc

<具>

豚ひき肉	100g
茹たけのこ	50g
長ねぎ	10g
干ししいたけ	大1個
しいたけの戻し汁	大さじ2
しょうがスライス	2~3枚

しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1強
ごま油・酒	各小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適量



作り方

<皮>

- 牛乳とぬるま湯を合わせる。
- ボウルに粉類を入れてよく混ぜ、①とサラダ油を加えてへらで混ぜ合わせる。
- 粉っぽさがなくなったら手でまとめ、ぬれ布巾をかけて20分ほどおく。

<具>

- 干ししいたけは水で戻す。
- 野菜類と干ししいたけを細かく刻む。
- ボウルに、ひき肉、②、しいたけの戻し汁、調味料類を加えてよく混ぜ合わせ、6~8等分にしておく。

<仕上げ>

- 手粉(薄力粉・分量外)を用意する。蒸し器を火にかける。
- 皮を6~8等分にし、伸ばし、具を包む。
- 敷紙にのせ、蒸気の上がった蒸し器で、約15分蒸す。

Point

肉まんの具が包みきれなかったら…
 ●春雨のスープに加える ●形を丸く整えて焼くなど、おいしく食べりましょう!ひき肉は傷みやすいので、作った日に加熱してください。

栄養まんてん蒸しパン

材料 (8~10個分)

<皮>

上記のほかほか肉まんと同じ

<具>

かぼちゃ	100~150g
モッツアレラや、ピザ用などお好みのチーズ	60~80g

皮に卵1個を加えても良いです。
 その際はぬるま湯の量を減らして調整しましょう。



作り方 ※皮は上記のほかほか肉まんと同じ

- かぼちゃはかたい皮と種を取り除き、金時豆2粒大ほどに切り揃える。
- チーズが大きい場合は、金時豆1粒ほどの大ささにする。
- かぼちゃとチーズを軽く混ぜ合わせ、8~10等分する。
- カップに、8~10等分した生地と③を7分目を目安に入れる。
- 蒸気の上がった蒸し器で約15分蒸す。

Point

具をさつまいもやコーン、ベーコン、煮含めたかぼちゃなどにアレンジしても美味しいです。



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（平成26年12月1日現在）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

幼稚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。



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。

大豆ドライカレー

おすすめ
レシピ

材料(4人分)

ごはん	茶碗4杯分	サラダ油	小さじ4
大豆の水煮	180g	カレー粉	小さじ2
豚ひき肉	120g	トマトジュース(食塩不使用)	2カップ
玉ねぎ	1個	A トマトケチャップ	大さじ2
にんじん	8cm	ウスターソース	小さじ4
ピーマン	2個	レーズン	大さじ4
にんにく	1かけ	塩	小さじ1/2
しょうが	1かけ	水菜	適量



1人分
529kcal

作り方

- 大豆はざるに上げて水をきる。
にんじん、しょうがは皮をむき、ピーマン、玉ねぎ、にんにくとともにみじん切りにする。
鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- にんにくの香りが出てきたら、にんじん、玉ねぎを加える。
玉ねぎが透き通ってきたら、カレー粉を加えてかるく炒める。
- トマトジュース、ひき肉、大豆を加えて混ぜ、煮る。
- 沸騰したら、Aを加えて、ときどき混ぜながら10分煮る。
- ピーマンを加えて混ぜ、1分煮る。器に温かいご飯とドライカレーを盛り、水菜を添える。



Point

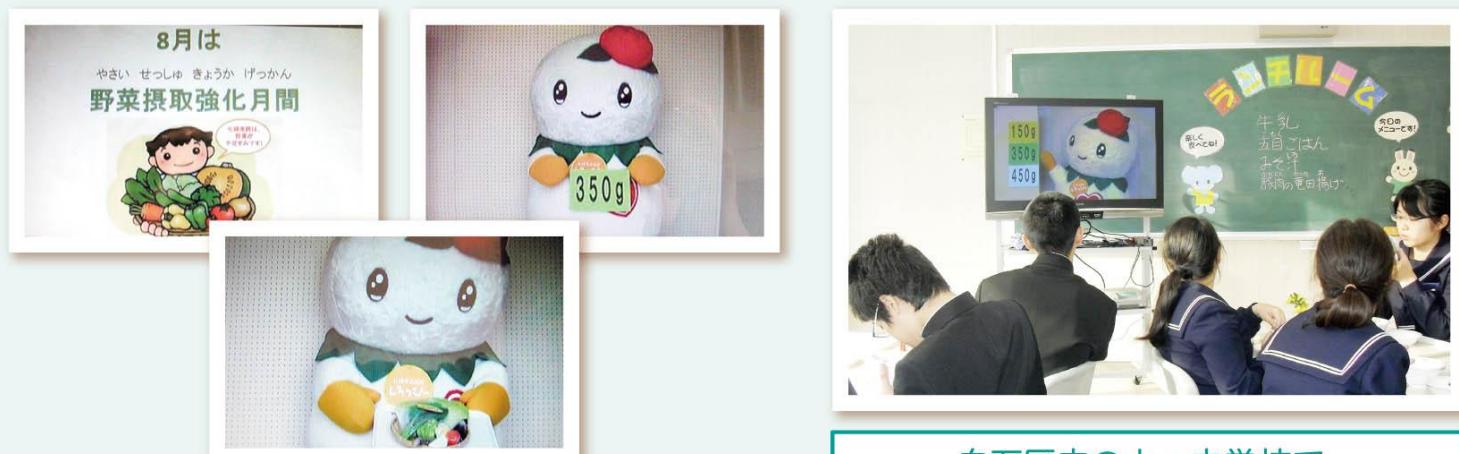
大豆や野菜をたっぷりと使い、野菜の水分だけで作る深みのある味に仕上げたドライカレーです。レーズンやトマトジュースの甘みも加わり、子ども達にも大人気です。

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、今年度も白石保健センターと協力して、白石区のマスコットしろっぴーの野菜摂取強化月間のDVDを制作し、各学校で効果的な指導ができました。



野菜摂取強化月間のDVD一部抜粋

白石区内の小・中学校で、
給食時間などに放映しました。

給食では、北海道食材を積極的に活用し、地場産物に興味関心を持たせる献立作成や、全国の郷土料理が毎月入る「日本味めぐり」などの取り組みを行いました。

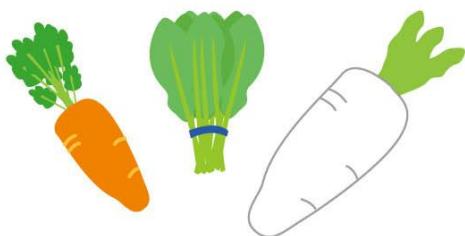
切干大根のナムル

おすすめ
レシピ

大根を細く切って、天日に干して作られる切干大根は、カルシウムや食物繊維が豊富な食品です。

宮崎県や愛知県が産地として有名ですが、札幌市の学校給食では北海道産の切干大根を使用しています。

豆板醤の入ったピリカラのたれであえた、「切干大根のナムル」をご紹介します。



材料(5人分)

切干大根	30g	しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	少々	砂糖	小さじ1
ほうれん草	80g	豆板醤	少々
にんじん	30g	ごま油	小さじ1
ハム	20g		
白ごま	少々		



作り方

- ①切干大根を水に戻し、2~3cmに切り、さっとゆで、しょうゆで下味をつけておく。
- ②千切りにしたにんじんとほうれん草はゆでる。
- ③ほうれん草は2~3cm長さ、ハムは千切りに切る。
- ④材料をボールに入れ、調味料である。

平成26年度白石区食育アンケートの結果

白石区の小学校5年生、中学校2年生に食生活についてのアンケートをとりました。

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。

朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、体の中ではエネルギーを節約しようとして、1度の食事から最大限のエネルギーを吸収し、皮下脂肪として蓄えようとするため、肥満を招きやすくなります。

毎食
野菜はたべましょう!
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

350gの野菜はどのくらい?

生の状態で

1日両手に3杯分

料理すると

野菜料理5皿分に相当します

緑黄色野菜(120g)

その他の野菜(230g)

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

「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
TEL: 011-862-1881

白石区のホームページで
食育情報を掲載しています。

白石区食育情報ホームページ
QRコード



さっぽろ市
01-003-14-2083
26-1-130
平成27年3月発行