

モリスと学ぼう！さっぽろ食スタイル

食べることは生きること。毎日を元気に過ごすためには適切な食生活が不可欠です。札幌市では、食生活を通じて健康づくりを進めるため、食を大切にする心を育むことを基本理念とした「第2次札幌市食育推進計画」を策定し、重点取り組みの一つとして「さっぽろ食スタイル」を提案し、推進しています。



さっぽろ食スタイルとは

ご飯を主食として、主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、海藻、豆・大豆製品、乳製品、果物など北海道の豊かな食材を使った栄養バランスのよい健康的な食事である「北海道型食生活」と、買い物・保存から調理、片付けまで環境に配慮した食生活（下記参照）の両方を取り入れたものです。



環境に配慮した食生活例

買い物・保存で

- 買い物にはエコバックを持参する。食材の在庫を確認し必要な分だけ買う。
- 保存ができる期間を考えて買う。
- 冷蔵庫は詰め過ぎないようにして節電する。
- 冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は室温で保存する。



片付けで

- 食器を洗うとき、水を出したままにしない。
- 油やソースなどの汚れは拭き取ってから洗う。

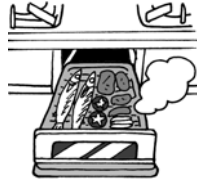


調理で

- 室温で保存できて、使い勝手のよい乾物、缶詰などを上手に利用する。
- ゆでる、焼く、蒸すなどは同時調理（下記参照）をする。
- 食材を最大限に生かし、ごみを少なくする。
- 湯を沸かすときはふたをする。
- 鍋底の水滴を拭いてから火にかける。火は鍋底からはみ出さないように調節する。
- 煮物などは加熱時間を短くして余熱で仕上げる保温調理（下記参照）をする。



☆同時調理とは、オーブンやグリルなどを使って、2品以上を一度に作る調理法です。



例) 魚と野菜を同時に焼く。

☆保温調理とは、加熱して沸騰させた後、火から下ろした鍋を、バスタオルなどで包んで余熱を利用して料理を仕上げる調理法です。ご飯はふっくら、煮物はほっくり出来上がります。



火にかける 十分に沸騰したら 火から下ろして しっかり包む

同時調理や保温調理はエネルギーの節約になるんだね！



ちょっとした心掛けで、環境に優しい食生活を送ることができます。エネルギーの節約はおサイフにも優しいですよ。

次のページでは、さっぽろ食スタイルの献立例として、表紙に掲載した献立のレシピを紹介します。

皆さんもおいしく食べて健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

育もう「食」への感謝の心

中央区では、将来の主役となる子どもから人生経験の豊富な高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりや「食」を通じたコミュニケーションなどを適切に行えるよう「みんな元気!!食育体験レストラン」を実施しています。

この事業は、食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんや「食育に関する連携協定」を締結した光塩学園調理製菓専門学校、中央区食育ネットワーク会議など関係機関と協力し、講習会や料理教室など、食育を体験するいろいろな内容で実施しています。

今年度の詳細は本誌や区ホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



▲小学生向け

「冬休み親子料理教室」



▲大人向け

「はじめてのおせち料理」

みんな一生懸命だね！

7月30日(火)に早速、**中央卸売市場食育講座**を開催するよ。詳細は、**中央7ページ**か、**モリスの食育**で検索してぼくのホームページを見てね！

