

# ていね食育ネットワーク通信

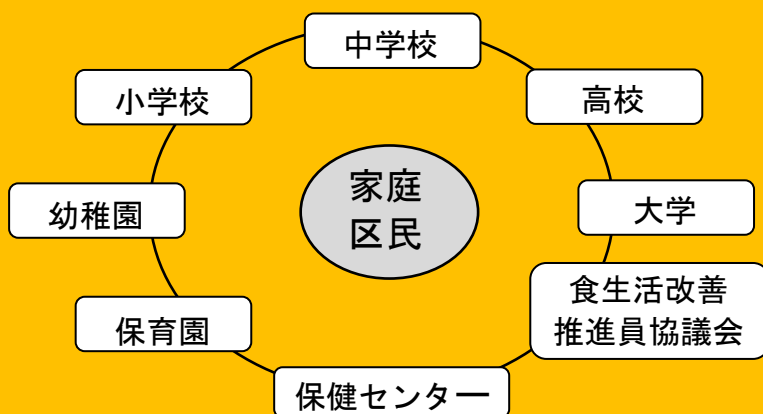


©TEINE WARD SAPPORO



## ていね食育ネットワーク とは？

手稲区では、次世代を担う子ども達や、近い将来に親になる若い世代の健康的な食生活を実践する力を育てることを目的に「ていね食育ネットワーク」を構成し、連携・協働して食育をすすめています。



(令和元年度 ていね食育ネットワーク構成員)

手稲区食生活改善推進員協議会/手稲区保育・子育て支援センター/ていねあすなろ認定こども園/札幌市立手稲中央幼稚園/認定こども園まつばの杜/手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会/北海道札幌手稲高等学校/北海道科学大学/手稲区健康・子ども課（手稲保健センター）

## ていね食育ネットワーク



SAPPORO

さっぽろ市  
02-003-19-2609  
31-2-1671

# ネットワーク構成団体の食育活動紹介

## ★ ていねあすなろ認定こども園

### 「たべもの なあに」～「食べる喜び」を育む

乳幼児期に培われた食べる意欲を土台として、幼児期には生活の場や人間関係の広がりに伴い、食べものへの興味や関心と合わせて、自分の体と健康についても関心を持ち始めます。子どもたちが自分で食事を作ったり、メニューや食品を選択する年齢になった時にバランスの良い食事となるように、三色食品群と「えいよう」について触れる機会を作りました。

三食食品群についての理解を深めるため、幼児期でも興味や関心が持てるように自分たちが毎日食べる給食について、三色食品群に分けるゲーム形式で取り組めるように工夫をしました。

給食の時に「みどりの野菜がある!」「どうして、ごはんは黄色なの?」など「えいよう」のお話がされるようになり、みんなの中に「えいよう」はとても大切なものとして位置づけられたようです。



## 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね) ★

ちあふる・ていねでは、季節の行事などだけでなく、普段の給食と結び付けた食育も行っています。

11月のある日、午後のおやつの時に「やきいもやさん」が登場しました。お昼寝から目が覚めると、「や～きいも～」という声が聞こえてきます。着替えをしておやつを食べる準備が出来たら、焼き芋屋さんから芋を一人ずつ袋に入れて手渡してもらいます。落とさないように気を付けながら大事そうに食べる姿がありました。

その日の夕方は、さっそく「やきいもごっこ」をして遊びました。紙を丸めてさつま芋を作るグループ、かまどで焼いて焼き芋を作るグループ、焼けた芋を包んで他の遊びをしている子どもたちに焼き芋を売り歩くグループに分かれて「やきいもごっこ」を楽しみました。



## ★ 認定こども園まつばの杜

まつばの杜では園庭や近場にある園の畑を使用し、子ども達が身近に畑に触れ合える環境を整え「栽培・調理・食する」までを年齢ごとに実施しています。

本年度はじゃが芋、ミニトマト、さつま芋、かぼちゃ、スイカ、大根を収穫する事ができ、特に多く収穫できたじゃが芋でカレーライスやバターポテト、ポテトサラダなど様々な料理に挑戦しました。調理器具を使用せず袋やスプーンを使った調理や、包丁を使う調理など、年齢に合わせた調理方法で実施しました。初めてのにおいや感触を体感しながら取り組む姿は真剣そのものでした。収穫時思わずスイカを落とし割ってしまうハプニングもありましたが、どの野菜もおいしく食べる事ができました。また、成長不良の野菜もスタンプなど製作に使用しています。



### <3歳児が挑戦したポテトサラダレシピ>

1. ふかしたじゃが芋にマヨネーズ・塩を合わせる。
2. ビニール袋に1を入れて揉みつぶす。
3. 2に人参・きゅうり・コーンを加え、さらに混ぜる。
4. 袋から出し、お皿に盛り付けて完成。



# 札幌市立手稲中央幼稚園 ★

「おいしい！出汁までも食べちゃう！」

手稲中央幼稚園の子どもたちは園庭横の自然林でフキやワラビが採れたり、畑でカブや大根、人参などの野菜が採れたりするとすぐに「園長先生お味噌汁作って！」と持ってきます。その日の出汁は年少組の子が昆布漁師のおじいちゃんを手伝ってとったという日高昆布と煮干し。とても立派でおいしそうな昆布だったので、出汁をとった昆布や煮干しを細かく切って、みりんと砂糖とお醤油で煮て「昆布と煮干しの佃煮だよ。食べてみて。」と年長組に持っていくと、「僕、昆布好き！」「佃煮おいしい！」と、大人気。それ以来、お味噌汁と佃煮はセットメニューになりました。

時には煮干しも細かく切った昆布もそのまま味噌汁の具になります。「今日の味噌汁には海の物が入っているよ。」と言うと、「僕のお魚入ってた！大当たり！」と嬉しそうです。

自然の恵みは海の物も、山の物も子どもたちの心と体を育ててくれます。感謝！！



園長先生、お味噌汁作って！



昆布と煮干しの佃煮



## ★ 手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会は、手稲区の小中学校に勤務する栄養士の集まりです。給食の献立作成や各学校における食に関する指導の充実を図るための研究活動を行っています。

手稲の特産品「大浜みやこ南瓜」を給食に使用するようになって20年近くになります。天ぷらやシチュー、スープカレー等で地域の味を味わうとともに、南瓜の栄養や成長の様子、そして地域について教科との連携を考慮した指導計画をたてて指導を行っているところです。

手稲で育った自慢の南瓜を手稲の子どもたちは、作ってくれた人々に感謝し、おいしくいただいています。これは、すごく幸せなことだと思っています。

未来を作る子どもたちが、地域を感じて育ち、大人になった時に地域に何を思うのか。期待する気持ちを持ちつつ、地道な指導を各校で重ねています。



## 手稲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」をスローガンに、親子料理教室、高齢者料理教室、地域の方々への料理教室を中心に、食べることの大切さを伝えるボランティア活動をしています。

お子さんへは、親子料理教室を通し「朝食を食べること」「バランス良く食えること」を主に伝えています。包丁で食材を切り、調理し、親子で食し、食後は、洗い物を保護者と一緒にするすることで、食への関心の芽生えにつながります。保護者からは、家でもお手伝いをするようになったと、嬉しい声も聞かれます。

高齢者には、「低栄養にならないように気を付けよう」、地域の皆さんには、「1日野菜350g摂取しよう」「減塩しよう」「バランスの良い食事をしよう」等を伝え、調理実習では、美味しく楽しく食べることを意識しています。

また、年に一度「食改善展」では、食に関するパネル展示や試食提供をしています。

これからも地域に根差した活動を続けていきたいと思っています。





# ★ 北海道札幌手稲高等学校

食育は主に1年次のみで履修する「家庭基礎」2単位の授業の中で行っている。本来であれば調理実習は3回程度であるが、本校では7～8回実施している。より体験的な内容にすることにより、技術面はもちろんのこと食品の扱い方、コミュニケーション能力、段取り力が身につく。そして料理は美味しくて楽しいものであることを実感してもらい、将来の食生活に生かされるようにしている。



4回目(10月中旬)  
～秋刀魚の3枚卸

〈調理実習のメニューを一部紹介します〉

## 1回目 4月入学後すぐ いちご大福、日本茶

目的：入学してまだクラスでのコミュニケーションが取れていない時期に、大福のもちを丸めながら和気あいあいといちご大福を作る。日本茶の入れ方を学び、急須で煎茶を入れお茶を飲みながら大福を食べる。

## 6回目 11月上旬 鶏の照り焼き丼、ほうれん草のごま和え、豆腐とわかめの味噌汁

目的：文化鍋を使いガスで炊飯ができるようにする。すり鉢ですったごまの味の深さを知る。昆布とかつお節でとっただし汁で作った味噌汁の美味しさを体感する。

## 8回目 3月中旬 手作りカッテージチーズの pizza

目的：本校生徒が2018年度牛乳乳製品利用料理コンクールにおいて最優秀賞の北海道知事賞を受賞したレシピを用いて簡単にPIZZAができることを知る。牛乳からカッテージチーズを作り、残ったホエーを生地に練り込んで作る。

5回目(10月下旬)  
～チンジャオロース

# 北海道科学大学 ★

食育は幼児のうちから始まり、小、中、高等学校と切れ目なく行われています。北海道科学大学でも積極的に取り組んでいます。

令和元年10月31日(木)に、手稲区健康・子ども課の管理栄養士を講師としてお招きし、「お食事ミーティング～朝ごはんって必要!?～」を開催しました。講師からは、「朝食を抜くことや野菜不足が体に与える影響」を中心にお話があり、「簡単ピラフとコンビニ食材を使ったスープ」が試食として提供されました。美味しい試食に感動し、学生は自身の食生活に向き合う良い機会となりました。「栄養バランスには気を付けている」、「健康診断で異常が出ることもないので、なかなか意識しにくい」など、互いの食習慣について意見も聞かれました。また、学生は講師に熱心に質問し、食生活改善への関心の高さが伺えました。学生たちにとって朝食の大切さを再認識する良いきっかけになりました。



# 副菜の簡単アレンジレシピ

手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)

## 保育園給食のレシピをアレンジ!

### 1 ほうれん草納豆和え

<材料(子ども4人分)>

ほうれん草・・・140g 納豆・・・40g しょうゆ・・・小さじ 2/3

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、冷水にさらし水をきる。長さ2cm程度に切る。
- ② ①、納豆、しょうゆを混ぜ合わせる。



### ●●● 納豆をホールコーンに変更!

※ホールコーンは缶詰の場合はさっと水洗いし、冷凍の場合は湯通しして冷ます。

### 2 白菜のナムル

<材料(子ども4人分)>

白菜・・・200g しょうゆ・・・小さじ 1 弱 ごま油・・・小さじ 1/2 いりごま・・・小さじ 1 弱

<作り方>

- ① 白菜は長さ2cm、幅1cm程度の長さに切って茹で、水気をよく切る。
- ② しょうゆ・ごま油・ごまを混ぜ合わせ、①と和える。



### ●●● 白菜をもやしに変更!

### 3 キャベツとコーンのソテー

<材料(子ども4人分)>

キャベツ・・・120g ホールコーン・・・40g サラダ油・・・小さじ 1/2 塩・・・少々

<作り方>

- ① キャベツは長さ2cm程度の太目の千切りにする。
- ② 油で①とコーンを炒め、柔らかくなったら塩で調味する。



### ●●● ソテーをサラダにアレンジ!

※加熱した材料を、ドレッシングで和えます。

<ドレッシングの分量>

サラダ油・・・小さじ 1 と 1/3 酢・・・小さじ 4/5  
しょうゆ・・・小さじ 4/5 砂糖・・・小さじ 1/2





# 手稲区栄養教諭・栄養士フロック会

## きんぴら ア・ラ・カ・ル・ト

～食卓にもう一品ほしい時に、材料をかえて簡単に！

### ★共通の調味料

ごま油 大さじ1/2

酒 小さじ1

白ごま 小さじ1/2

砂糖 大さじ2/3

みりん 大さじ1/2

トウガラシ 少々

しょうゆ 大さじ1

水 大さじ2

1

### <材料(4人分)>

ごぼう・・・140g 人参・・・70g さつまあげ・・・30g ★共通の調味料

### <作り方>

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ(皮むきのピーラーを使用してもよい)、ささがきまたは千切りにし、水にさらす。
- ② 人参は、よく洗い皮ごと千切りに、さつま揚げは薄切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、ごぼう、人参を入れ炒め、全体に油がまわったら、さつま揚げと水、調味料を加え、ふたをして弱火で炒め煮にする。
- ④ 野菜に火が通ったら、白ごま、トウガラシを加えて混ぜ、器に盛る。



2

### <材料(4人分)>

ピーマン・・・3個 パプリカ(赤か黄)・・・1/2個 焼ちくわ・・・2本

★共通の調味料(水はいらない)

### <作り方>

- ① ピーマン、パプリカは半分に切り、種をとり千切りにする。
- ② 焼ちくわは、斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、①と②、調味料を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、白ごまとトウガラシを加え、器に盛る。



3

### <材料(4人分)>

さつまいも・・・1本 ★共通の調味料(白ごまを黒ごまに変える)

大根やかぼちゃでも  
できます！

### <作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、千切りにして水にさらす。
- ② 鍋にごま油を入れ、①を炒め、油がまわったら調味料と水を入れてふたをして炒め煮にする。
- ③ 火が通ったら、黒ごまとトウガラシを加え、器に盛る。



# 手稲区食生活改善推進員協議会

## ナムルをスープへ！

### ナムル

＜材料(作りやすい分量)＞

もやし・・・1袋　人参・・・40g　レタス・・・200g　白ごま・・・少々  
塩・・・小さじ1　ごま油・・・大さじ1　にんにくすりおろし・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ① もやしは茹でて、水を切る。
- ② 人参は細切りにして、茹でる。
- ③ レタスはちぎって水につけ、パリッとさせる。
- ④ 調味料と材料を合わせ、白ごまをふる。



### 野菜たっぷりスープ

＜材料(4人分)＞

**ナムル**・・・適量(2人分程度)

小松菜・・・2株

卵・・・1個

中華スープの素・・・大さじ1

水・・・3カップ

＜作り方＞

- ① 鍋に中華スープの素と分量の水を入れ、火にかけ、スープを作る。
- ② 小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ スープに小松菜・ナムルを入れ、味をみて溶き卵を回し入れる。



使う調味料は同じ！和える具材を変えるだけで、何パターンにも広がります。

## からし和え 2パターン

### もやし・ハム

＜材料(4人分)＞

もやし・・・1袋　ハム・・・3枚

練りがらし・・・小さじ1

しょうゆ・・・大さじ1



＜作り方＞

- ① もやしを1分ほど茹で、ザルにあげて水気を切り、粗熱をとる。
- ② ハムは半分に切って、横に5mm幅に切る。
- ③ ボールに練りがらし・しょうゆをよく混ぜ合わせ、①と②を加えてさっと和える。

※もやしは茹ですぎないのがコツです。

### 水菜・油揚げ

＜材料(4人分)＞

水菜・・・150g　油揚げ・・・1枚

練りがらし・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・大さじ1弱



＜作り方＞

- ① 水菜は洗って根元を切り落とし、塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、水にとる。
- ② ①の水菜を5cm長さに切って水気を絞り、分量の1/2のしょうゆをからめる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンで油揚げの両面をこんがり焼き、縦半分に切って5mm幅に切る。
- ④ ボールに練りがらし・残りのしょうゆをよく混ぜ合わせ、②と③を入れて和える。



# ていね食育ネットワーク事業の紹介

## 若者向け料理教室

令和元年 7 月 11 日、12 月 5 日開催

食と栄養に興味をもち、自分で簡単な料理ができる若者を増やすことを目的とし、10～30 歳代の区民を対象に開催しました。

参加した若者からは、「しっかりと作り方を学ぶことができました。」「楽しく美味しくできて良かった。日頃から野菜の量など、意識して食べようと思った。」等の声が聞かれました。



## ネットワークパネル展

令和 2 年 1 月 7 日～1 月 15 日開催



区民の食育への関心を高めることを目的に「ていね食育ネットワーク」各団体の食育の取組紹介や朝食・野菜摂取、減塩等を啓発するパネル展示を行いました。

また、期間中の 1 月 8 日には、野菜計量ゲームや減塩みそ汁の試飲を行い、楽しみながら食に興味を持ってもらうミニイベントを開催し、多くの区民の皆様にご参加いただきました。

## 野菜は1日350g以上を食べよう

成人の野菜摂取目標量は1日に350g以上、野菜料理にすると、小鉢5つ分が目標量です。4～5歳児は200g、小学3～4年生は280gが1日の目標量の目安です。毎食、野菜料理をとり入れ、目標量の摂取を目指しましょう。



### 【野菜を手軽に食べる工夫】

- ①加熱し、かさを減らしてたっぷりと（煮物、おひたし、鍋物など）
- ②野菜の作り置き料理を用意
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やす
- ④外食では野菜の多いメニューを選ぶ（定食、中華丼、野菜ラーメンなど）