

0 グラム、

野菜を食べると 良いことが あるの?

児童

・生徒の健康と食生

います。

野菜に含まれる食物繊

の

報告があります。

活に関する調査』では

果があります。

も多く、

積極的に野菜を

不足が関係していること

令和元年度『札幌市

Ó

食べることが勧められて

活習慣病に対して、 虚血性心疾患などの くして出しやすくする効

を増やしたり、

やわらか

含まれています。

食物繊維には便のかさ

ない」という結果でした。

子どもの便秘には野菜

3%が週ー回しか排便が

菌

「の割合を増やし、

タミン・ミネラルが多く

4

%

中学2年生では

野菜には食物繊維やビ

小

学 5 年

生

は

が腸内のビフィズス

野菜が嫌いな子ども、

理

うに食べてみせること

周囲の人が美味しそ

野菜は一日 どのくらい

Vegetable

食べればいいの?

野菜の摂取目標量は、

度の野菜を使用していま ではー食に95グラム程 成人で1日350グラ 生は280グラムです。 札幌市の小学校の給食 4~5歳児では20 小学3~4年 す。 を使った料理を一皿~2 食習慣が将来の健康に繋 ります。そのため、家庭で するためには、 でつくられます。 の 皿 食事が重要となりま 食べることが目安とな カラダは食べたも 毎食野菜 毎日

手稲区でも野菜を ているの?

やこかぼちゃ』

が栽培

みやこかぼちゃ

と名

付けられました。

『大

参考:手稲区役所ホームページ内

「大浜みやこ物語」

から名前をとり

· 『 大 浜

手稲区では

『大浜み

やこかぼちゃの種でし 求め出会ったの と じみの海水浴場『大浜』 にある札幌市民におな た。その後、立派に実を 昭和五十五年に冷害 大雨が手稲区を襲 たかぼちゃは近く 冷害に強い作物を が、

が、最近では、糖尿病や ことは知られています 菌や乳酸菌などの善玉 防効果が認められたと 内環境を正常に整える 生 野菜が嫌いな子どもに おすすめのレシピは? 細 には、その子なりの

な理由は様々です。 には、すりおろしたり、 由があります。見た目 に混ぜてみましょう。 味・匂い・食感など嫌い かく刻んで他の食品 見た目が苦手な場合

カレー など味のはっきりした 味が嫌いな場合には、 やミー トソース

『子どもの食育情報』

えます。 する情報を掲載して ピや子どもの食育に 情 ュ 育情報・ヘルシーメニ からのお知らせ』→ も大切です ー』→『子どもの ジの『保健 手稲区役所 おすすめレ セ ホ ンター ١ `食育 ム

されています。 す。 りと重く、 から皆が驚いたそうで その甘さとホクホク感 浜みやこかぼちゃ』 市場に出回った

が美味しいとされて かぼちゃは、 ヘタが ず

かり乾燥しているもの

ます。

摂取目標量を達成

がります。

野菜を使用した簡単おすすめレシピ

手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)

…小松菜のごま和え…

材料(4人分)

小松菜……1.5 袋 すりごま…大さじ2 しょうゆ…大さじ 1/2

砂糖……大さじ | 弱



作り方

- ① 小松菜は、ゆでて冷水にとり、水気を きる。
- ② すりごま・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わ せ①と和える。

調理のポイント

- ・ごまはサッと炒ると香りが立ちます
- ・しょうゆと砂糖は、温めて砂糖を溶 かすとおいしくなります

…キャベツと人参のおかか和え…

材料(4人分)

キャベツ……葉5枚

人参……中 1/4 本

削りかつお…2g

しょうゆ……大さじ1/2



作り方

- ① キャベツと人参は、2cm位の 太めのせん切りにする。ゆでて ザルにとって冷ます。
- ② ①を削りかつおとしょうゆで和 える。

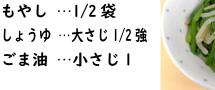
調理のポイント

·ちくわを加えてもおいしいです

…ほうれん草ともやしのナムル…

材料(4人分)

ほうれん草…| 袋 もやし …1/2 袋 しょうゆ …大さじ 1/2 強





作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて冷水にとり、水 気をきる。
- ② もやしは水からゆでて、ザルにとって 冷ます。
- ③ しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせ、①② と和える。

調理のポイント

- ・ほうれん草のピンク色の根元には、骨や皮 膚の形成に役立つ栄養素が含まれます。 捨てずに食べましょう
- ・もやしは水からゆでると、シャキッと仕上 がります

給食アレンジ簡単レシピ

手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

…レタス入り焼豚チャーハン…

材料(4人分)

米………2合 酒……小さじ I しょうゆ…大さじ I

水………適量

焼豚······Ⅰ00 g



こしょう……少々



さっと炒めたレタスの シャキシャキ食感が美味しい!

作り方

- ① 米は酒、しょうゆを加えた水分量で2合の目盛りに合わせて炊く。
- ② 焼豚は1cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎは角切り、人参は小さめの 角切り、干ししいたけは水でもどし て角切りにする。サラダ油で順番 に炒めて、ホールコーンを入れて Aの調味料で味付けする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスと②を加えてさっと炒める。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④を混ぜる。

調理ポイント

レタスは炒め過ぎず食感を残します

…ストローポテトサラダ…

材料(4人分)

じゃがいも……中 | 個

揚げ油………適量

ハム………2枚

きゅうり……1/2 本

キャベツ……葉2枚

ホールコーン……20 g

白いりごま…大さじ 1/2 お好みの市販ドレッシング

......適量



ストロー (麦わら)形に切って 揚げたポテトの カリカリ食感が新しい!

作り方

- ① じゃがいもは細いせん切りにし、水にさらし水気をきり、油で揚げて冷ましておく。
- ② ハム、きゅうりはせん切り、キャベツは 太めのせん切りにしてさっとゆでて水 で冷まし、水気をきっておく。
- ③ 食べる直前に、揚げたじゃがいも2/3 と、ハム、野菜、白いりごまを市販ドレッ シングで和えて器に盛りつけ、残りのじ ゃがいもを上にかける。

調理ポイント

・じゃがいもは揚げ焼きでもおいしいです



野菜を使用した簡単おすすめレシピ

手稲区食生活改善推進員協議会

人参……中 | 本

ピーマン……2個

トマト…… 個

ローリエ……|枚

zk.....100m l

…ひき肉&豆腐のキーマカレー…

材料(4人分)

木綿豆腐…200 g

合い挽肉…200 g

サラダ油…小さじ2

カレー粉…大さじ2

にんにく…1片

│ 生姜………| 片

玉ねぎ……1/2個

カレールー…30 g

ウスターソース・・・・・大さじ2

塩……適量

ご飯……4 人分

作り方

- ① 豆腐はふきん等に包み、重しをして 水切りしたあと細かく崩す。 にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマンは みじん切り、人参はすりおろし、トマ トは皮ごと粗みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、Aを炒める。合い挽肉、カレー粉を加えて炒め、肉の色が変わったら①の豆腐を加え、そぼろ状になるまで炒める。
- ③ 残りの野菜を加えてさっと炒め、水 とローリエを加えて弱火で煮る。火 が通ったら B を加え、塩で味を整え る。

coccecec

…ひじきと野菜のピーナッツ和え…

材料(4人分)

ひじき……6g

人参……80 g

いんげん…80 g

- ピーナッツバター・・・小さじ2と 2/3

| 砂糖………小さじ|と|/3

しょうゆ……小さじ2と2/3

└酢………大さじ|と|/3



作り方

- ① ひじきは水で戻し、ゆでる。
- ② 人参はせん切り、いんげんは細め の斜め切りにしてゆでて冷ます。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①を和える。

調理ポイント

・Aの合わせ調味料がかたい場合は、水 を少々加えて調整します



…キャロットゼリー…

材料(4人分)

人参……小|本

粉寒天⋯⋯1/2袋

水······I50m I

オレンジジュース…200m l

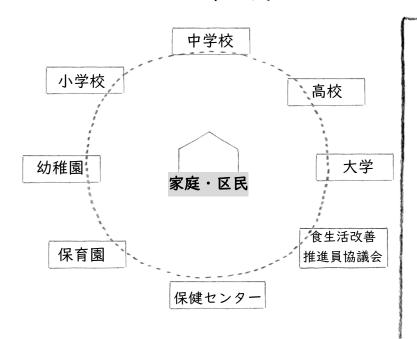
砂糖……大さじ2と1/2



作り方

- ① 人参を軟らかくゆでて、オレンジジュースとともにミキサーにかける。
- ② 鍋に分量の水と粉寒天を入れ火にかけ、 かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ ②が沸騰したら、ふきこぼれない程度の 火加減にして 1~2 分沸騰させる。
- ④ 火をとめ、手早く砂糖を加え溶かし、①も加える。
- ⑤ 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷や し固める。

ていね食育ネットワークの紹介



令和2年度ていね食育ネットワーク構成員

- ・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
- · 手稲区食生活改善推進員協議会
- ・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。

ネットワーク構成団体の 食育活動紹介

札幌市立手稲中央幼稚園

畑での野菜栽培、今年はなんと小豆栽培に挑戦。 同じく畑で育てたかぼちゃと共に、おいしいあんこ&か ぼちゃ団子が出来上がりました。あんこが苦手な子も 「少し食べてみる!」と挑戦する姿が!幼児期に『自分 で育て、自分で食べる』という豊かな経験の中で世界 を広げ、『生きる力』を培ってほしいと願っています。





自分たちで育てたかぼちゃと 小豆でできました!







かぼちゃ白玉団子をころころ。 「はやくたべたいな~」

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。(枝豆・とうきび・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマンなど)子どもたちが育て収穫した野菜は、今年度は給食室で調理・提供し、園のみんなでおいしくいただきました。

ちあふる・ていねでは、月ごとにテーマを決めて、食育活動を行っています。

10月は「風邪の予防」をテーマに子ぶたが登場する人形劇を行いました。手洗い・うがいをすること、咳エチケットや鼻をかむ時に注意すること、好き嫌いをしないで食事を摂ることの大切さについて、学ぶ機会としました。





手稲区保育・子育で支援センターちあふる・ていね

子どもたちは、子ぶたが咳をした時にウイルスが遠くまで飛んでくる様子を見て驚き、看護師からのいくつかの問いかけに元気よく答えていました。

風邪が流行する季節も、栄養 のあるものを食べて、子どもたち が元気に過ごすことができるよう 願っています。

ていねあすなろ認定こども園

「あすなろ桜の食育体験」

園には、大きな桜の木が3本あります。春には 園庭がピンク色に染まり、やがて葉が青々と茂っ てさくらんぼが色付いた頃に、子ども達とさくらん ぼ狩りをしました。たくさん収穫できたので、スト ローでの種取りを体験し、ジャム作りをして、おや つのヨーグルトにかけて食べました。瓶詰めして 保存しておくと冬まで食べられることを知り、「ジャムを使って何か作りたい!」と期待の声があがりました。



秋になり、桜の落ち葉をよく煮出し、年長児は布を 染めて袋を作る体験をしま した。子ども達の成長を見 守り続ける大きな桜の木。 一年を通した楽しい体験と なりました。

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から構成されています。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研究活動を行っています。

今年度も手稲駅自由通路「あいくる」にて、学校給食展を開催し 手稲区の学校給食や各学校での 食育の取り組みを紹介します。



<手稲区給食展から>



_{北海道} 札幌手稲高等学校

食育は、主にI年次の「家庭基礎」の中で行っている。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調理実習を行えていないが、知識・技術・関心を高め、情報に振り回されて偏った行動をしないよう、正しい情報を見極める力をつけ、親から受け継いだ命を大切にしていく心を育てることに重点を置き授業を行っている。

※掲載写真は、過年度のものです。

_{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 がンに、地域の方々へ料理教室を中心に、作っ て・食べることの大切さを伝える活動をしてい るボランティアです。昨年度は小学生を中心 に、親子料理教室・北海道科学大学と共催で、 子育て中のお母さんのための料理教室を開催 しました。

