



学校給食アレンジレシピ



手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

鶏ミックス丼

【材料(4人分)】

- ごはん 4人分
- 鶏肉 200g
- A おろししょうが 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 厚揚げ 120g
- 薄力粉 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- 干し椎茸 4枚
- たけのこ(水煮) 80g
- 人参 中1/2本
- 玉ねぎ 中1/2個
- ピーマン 1個
- サラダ油 小さじ1/2
- 水+干し椎茸戻し汁 適量
- B しょうゆ 大さじ1・1/2
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 白ごま ひとつまみ

Point

市販のから揚げで代用可能！
メインを豚肉や鮭にしても
人気の給食メニューです！



【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、Aを合わせたものに漬けておく。
2. 厚揚げは2cm角に切る。
3. 鶏肉と厚揚げに薄力粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、熱した油で揚げる。
4. 干し椎茸は水につけて戻し、せん切りにする。
5. サラダ油を熱し、たけのこ、人参、玉ねぎ、ピーマン、干し椎茸の順に入れて炒める。
6. 全体がしんなりしたら水+干し椎茸戻し汁を加えて加熱し、Bを入れ、鶏肉と厚揚げをからめる。
7. 器にご飯を盛り、6をのせ、白ごまをふる。

白菜と肉ボールのスープ

【材料(4人分)】

- 豚ひき肉 100g
- すりみ 40g
- 焼き豆腐 40g
- A おろししょうが 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- みそ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 干し椎茸 3枚
- 人参 中1/2本
- 白菜 3枚
- 長ねぎ 1/2本
- ほうれんそう 1~2茎
- だし汁 550ml
- B しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々

Point

寒い冬には体が温まり、夏には
さらっと飲めるスープです！
スープをシチューに変えても
オススメです！



【作り方】

1. 焼き豆腐は手で崩して水気をきり、Aを混ぜ合わせ、一口大にまるめる。
2. 干し椎茸は水につけて戻し、せん切りにする。人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切り、ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
3. だし汁を火にかけ、干し椎茸と人参、1の肉ボールを入れる。
4. 肉ボールが浮き上がってきたら、Bと白菜を入れる。
5. 最後に長ねぎとほうれんそうを入れ黒こしょうをふる。

手稲保健センター

豆こんサラダ

【材料(4人分)】

- ゆで(蒸し)大豆缶 40g
- ホールコーン缶 大さじ1
- れんこん 1/3本
- きゅうり 1本
- 赤パプリカ 1/5個
- プロセスチーズ 20g
- A ヨーグルト 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- みそ 小さじ1・1/3
- 砂糖 小さじ1/2

Point

常備できる大豆とコーン缶を
使っています。合わせる具材
は冷蔵庫の残り野菜でも代用
できます♪



【作り方】

1. 大豆とホールコーンは水気をきっておく。れんこんはさつとゆで、角切りにする。きゅうり、パプリカ、チーズは角切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 1と2を合わせる。



野菜をおいしく食べよう！簡単おすすめレシピ



手稲区食生活改善推進員協議会

夏ミカンとかぶの和サラダ

【材料(4人分)】

- かぶ 3個
- かぶの葉 3cm
- きゅうり 1本
- 夏ミカン 1個
- 塩 小さじ2

【作り方】

1. かぶは皮をむいて半分に切り、くし形のうす切りにする。かぶの葉は幅1cmに切る。きゅうりは両端を切り落とし、しま目に皮をむいて、小口切りにする。
2. 1をすべてボウルに入れ、塩を全体にもみこみ、10分おく。水分が出てくるので、キッチンペーパーで包み、しっかりと絞る。
3. 夏ミカンは外皮と甘皮をむいて、実を2~3等分にほぐす。2に加えてあえる。

Point 甘夏やはささくでも美味しいです。



かぼちゃのカリカリ揚げ

【材料(4人分)】

- かぼちゃ 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- 豚ひき肉 100g
- 餃子の皮 20枚
- サラダ油 適量
- <水溶き片栗粉>
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- A プロセスチーズ 30g
- スキムミルク 大さじ1
- カレー粉 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- 揚げ油 適量

【作り方】

1. かぼちゃは小さく切って下ゆでする。水気を切り、熱いうちに軽くつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切り、チーズは細かく切っておく。
3. フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ひき肉を炒める。火が通ったらAを加えて味をととのえ、冷ます。
4. ぎょうぎの皮に1と3をのせ、水溶き片栗粉を付けながら包む。
5. 180度の油で揚げる。

Point かぼちゃの煮物の残り物を使ってもOK！
しゅうまいの皮でもできます。
おやつ・お弁当のおかずにも！



手稲区保育・子育て支援センター ちあふる・ていね

ツナじゃが

【材料(4人分)】

- ツナ缶 小1缶
- じゃがいも 中1.5個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1/3個
- グリーンピース(冷凍) 大さじ1
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- みりん 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1強
- 水 適量

【作り方】

1. じゃがいも、人参、玉ねぎは、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を熱し、1の野菜を炒める。
3. ツナ缶・調味料とひたひたの水を加え煮る。
4. 仕上げに、ゆでたグリーンピースを加える。

Point 肉じゃがの肉をツナ缶にして調理しました。
家庭に常備されることが多い材料で作ることができます！

ほうれんそう中華あえ

【材料(4人分)】

- ほうれんそう 1袋(200g)
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2

【作り方】

1. ほうれんそうは、ゆでて冷水にとり水気をきる。1cm幅に切る。
2. しょうゆとごま油を混ぜ合わせ、1とあえる。

Point 材料はとってもシンプル。
ほうれんそうは、ゆですぎないのがポイント！
ほうれんそう以外の野菜で代用できます。



毎月1日は野菜の日♪



野菜は1日5皿分を目標に、もりもり食べましょう！
野菜が苦手な方は、毎月1日を「野菜チャレンジデー」として、ちょっとだけでも挑戦してみたいかがでしょうか？
掲載レシピも、ぜひご活用ください。



さっぽろ市
02-003-21-2282
R3-2-1442

令和3年度

ネットワーク構成団体の食育活動をご紹介します！

ていね食育 ネットワーク通信



簡単おすすめレシピも掲載しています！



SAPPORO



ていね食育ネットワーク

札幌市立手稲中央幼稚園

「小麦を育ててピザを作りたい！」という子どものアイデアから、今年は小麦栽培に挑戦しました。収穫した小麦はミルで挽いて、ふるいにかけて小麦粉に。できた小麦粉でピザ生地を作り、好きな具材を選んでのせて焼きました。

自分たちで作ったピザの味は格別で大満足の子もたち。みんなで育てる、作る、食べるを楽しみながら、食への意欲や興味関心が広がっていくことを願っています。



認定こども園まつぼの杜

まつぼ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。

子どもたちが育て収穫したトマト・きゅうり・とうきび・ピーマンなどの野菜は、クラスでの食育活動に使用し、じゃがいもは給食のポテトサラダとして給食室で調理・提供しました。



手稲区保育・子育て支援センター ちあふる・ていね

手稲区保育・子育て支援センターでは、箸の持ち方を知り、箸を使ってみようとする意識を高めることをねらいとして、4歳児を対象に「箸の使い方」の食育指導を行っています。

上の箸の持ち方は、鉛筆の持ち方と同じです。事前に鉛筆などで線を書くことを経験してから箸を持ってみました。指導後は、保育室に箸の持ち方のポスターを掲示し、家庭にもプリントを配布して、箸の正しいもち方を身に付けることができるように取り組んでいます。



ていねあすなろ認定こども園

～木曜日は「ちまき」の日～

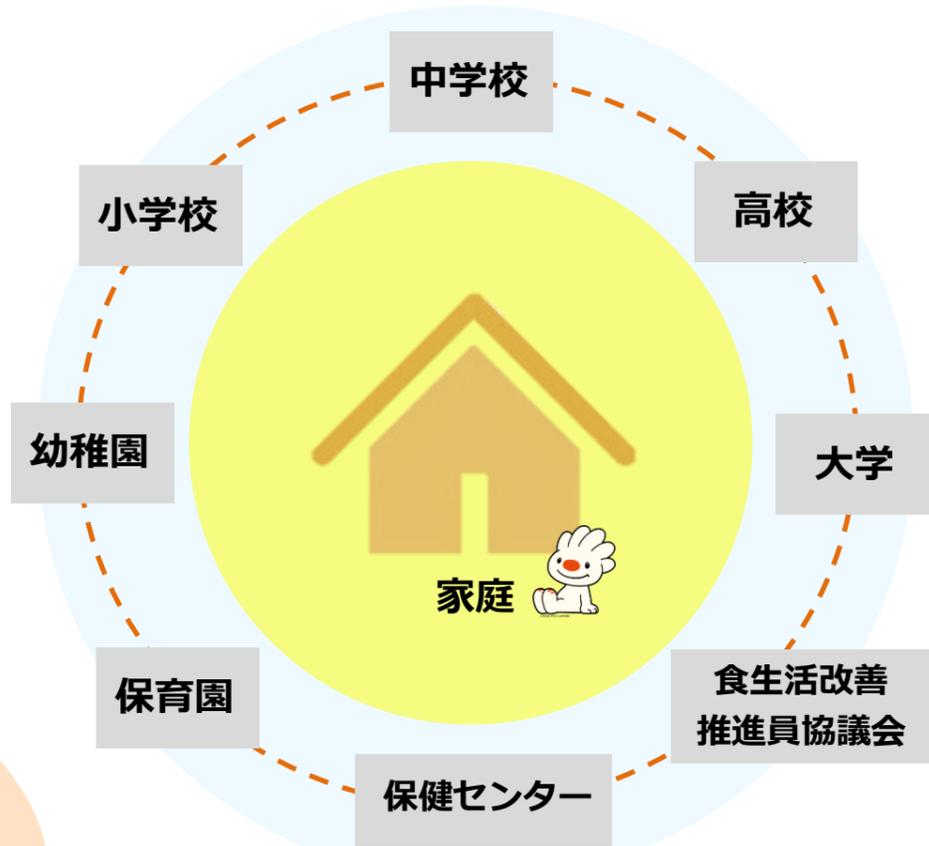
日本各地の伝統食に親しむために、「ちまき」を作って食べる体験をしました。北海道ではお目にかかれぬ食べものに、「折り紙みたいに包んでゆでるんだね！」「今日のちまきは笹の葉じゃなくて竹の皮なんだね！」と興味津々の子ども達。北海道の中華ちまきや、福島県の三角ちまき、新潟県の笹団子、沖縄県のムーチーと、4種類のちまきを作って美味しく頂きました。



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・協働して食育の輪を広げています。



令和3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

認定こども園まつぼの杜

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)

手稲区ホームページでは
これまでの取組やおすす
めレシピを紹介しています



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、親子料理教室を行っています。お子さんには、朝食を食べること、バランス良く食べることを伝え、調理実習では、包丁で切ったり、食材を炒めたり、また洗いを保護者と一緒に行ったり、食べたりすることで食への関心が芽生えて、家でもお手伝いをするようになったと、うれしい声も聞かれます。



手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

手稲区小中学校の給食の献立作成や、減塩指導・手稲区特産物の「大浜みやこ南瓜」を活用した指導について重点をおき、研究活動を行っています。

また、今年度も手稲駅自由通路「あいくる」にて、「地域とともに歩む学校給食」をテーマとして、12/20～23まで学校給食展を開催しました。



北海道札幌手稲高等学校

食育は、主に1年次の「家庭基礎」の中で行っています。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「自分で作って食べる」調理実習としました。知識・技術・関心を高め、情報に振り回されないよう、正しい情報を見極める力と、課題を見つけ解決・実践していく力をつけることに重点を置き授業を行っています。



北海道科学大学

北海道科学大学の学生を対象とし、自身の食生活について話し合う「お食事ミーティング」をオンラインで実施しました。

若い世代の朝食欠食や野菜の摂取不足等の食の問題に気付く、学生が望ましい食行動をとることを目的としています。手稲保健センター管理栄養士からの講話後、和やかな雰囲気の中で意見交換をしました。



野菜を食べるメリット

- ① 肥満を予防
- ② 免疫力アップ
- ③ 美肌効果
- ④ 便秘の予防・解消 など