

保育園・小中学校の人気給食レシピ

ご家庭で作りやすいよう一部アレンジしています♪

チキンカツ

By 保育園

【材料】4人分※3～5歳児用の分量	
鶏もも肉（皮なし）	40g×4枚
塩	少々
小麦粉	大さじ2弱
サラダ油	小さじ1
水	大さじ2弱
パン粉	1カップ弱
揚げ油	適量
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1

【作り方】

- 1.鶏もも肉に塩をふる。
- 2.小麦粉、サラダ油、水をよく混ぜ合わせる。
- 3.1の鶏肉を2にくぐらせ、パン粉をつける。
- 4.熱した油で、鶏肉をカラッと揚げる。
- 5.ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、4にかける。

★POINT★

卵を使用しないフライです。ほっけやたらなどの魚でも、同様に調理できます。

ビビンバ

By 保育園

【材料】4人分	
豚ももひき肉	200g
焼き豆腐	1/2丁
にんじん	1/2本
ほうれん草	2/3袋
もやし	2/3袋
長ねぎ	2cm
しょうが	1片
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
いりごま	小さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ2
ごはん	お好みの量

【作り方】

- 1.焼き豆腐は1cm角に切る。にんじんは2cmのせん切り、ほうれん草は2cm長さに切る。
- 2.1の野菜ともやしはゆでて冷水にとり、水気をきっておく。
- 3.長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、サラダ油で炒め、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 4.焼き豆腐を加え、水気がなくなるまで炒める。
- 5.Aを混ぜ合わせ、半量を4に加える。
- 6.ゆでた野菜を加えて炒め、残りのAを加える。
- 7.器にごはんを盛り、6をかける。

★POINT★

たくさん野菜が食べられる子どもたちの大好きなメニューです！ゆでた野菜はしっかりと水気を切ると味が薄まらず、おいしくできあがります。

スンドゥブチゲ

By 小中学校

【材料】4人分			
豆腐	1丁（300g）	にんじん	3cm
豚肉	40g	玉ねぎ	1/4個
酒	少々	えのきだけ	20g
あさり（むき身）	20g	にら	3本
酒	少々	サラダ油	少々
		しょうが	少々
		にんにく	少々
		トウバンジャン	小さじ1弱
		だし汁	400mL
		しょうゆ	大さじ1
		塩	少々
		酒	小さじ1
		赤みそ	小さじ1・1/2
		ごま油	少々

【作り方】

- 1.豆腐は厚さ1cmの色紙切りにする。豚肉、あさはりを酒をふっておく。
- 2.にんじんはせん切り、玉ねぎは5mmの薄切り、えのきだけは半分の長さ、にらは2cmに切る。
- 3.サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒め、豚肉をいれて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- 4.だし汁を入れ弱火で煮る。Aの調味料、あさり、えのきだけを入れて煮込み、豆腐を入れる。
- 5.仕上げに、にら、ごま油を入れて完成。

★POINT★

人気の韓国料理です！あさりや豆腐も入って栄養たっぷりの一品です。ごはんにもよく合う味付けとなっています。

チョコクリーム

By 小中学校

【材料】4人分	
ピュアココア	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1
豆乳	120mL
チョコレート	8g
※加糖タイプのココアを使う場合は砂糖の量を控える。	

【作り方】

- 1.鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜておく。
 - 2.1に豆乳半量を少しずつ混ぜながら入れる。
 - 3.鍋を弱火にかけ、温まってきたら残りの豆乳と刻んだチョコレートを入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。
- ※冷めてくると固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろす。火が強いと焦げたり、できあがり粉っぽくなるので注意。

★POINT★

豆乳で作っているので鉄分が豊富！甘さ控えめでヘルシーなチョコクリームです。

ていね食育ネットワークおすすめ！簡単レシピ

たらのホイル焼きみそマヨソース

By 食改

【材料】2人分	
たら	2切れ
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
しめじ	1袋
みそ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- 1.たらに塩、こしょうをする。
- 2.玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り、細く切る。しめじは小房に分けておく。
- 3.Aを混ぜてみそマヨソースを作る。
- 4.アルミホイルにたらをおき、玉ねぎ、ピーマン、しめじをのせて上から3をかける。
- 5.アルミホイルを真ん中で折り曲げ、両端をねじって密封する。
- 6.オーブントースターで18分くらい焼く。

★POINT★

定番のホイル焼きにみそマヨを使用したソースをかけます。

冷凍かぼちゃと豆のサラダ

By 食改

【材料】2人分	
冷凍かぼちゃ	100g
大豆水煮	大さじ2
きゅうり	1/2本
塩	少々
ツナ缶（オイル漬け）	1/2缶
ヨーグルト（無糖）	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- 1.冷凍かぼちゃは、600Wの電子レンジで2分程度加熱し、1～2cmの大きさに切る。大豆水煮は水気を切っておく。
- 2.きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。
- 3.ツナ缶は油を切りAとかぼちゃ、大豆、きゅうりを混ぜて盛り付ける。

★POINT★

冷凍かぼちゃを使って、手軽に作れるサラダです。

春巻きの皮のりんごパイ

By 食改

【材料】2人分	
りんご	1/2個
レーズン	15g
砂糖	大さじ1/2
シナモン	お好みで
春巻きの皮	2枚
小麦粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
バター	大さじ1/2

【作り方】

- 1.りんごは4等分にし、8mm幅に切る。レーズン、砂糖、シナモンを混ぜ、弱火でしんなりとするまで煮る。その後、冷ましておく。
- 2.春巻きの皮を広げ、1を手前にのせて巻く。巻き終わりに溶いたAで塗り止める。
- 3.フライパンにバターを熱し、2を両面がきつね色になるまで焼く。

★POINT★

りんごの甘煮を春巻きの皮で巻いたお手軽パイのおやつです。

にんじん de カリモチガレット

By 保健センター

【材料】2人分	
にんじん	1/2本
えのきだけ	1/2袋
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ2
あらびきこしょう	少々
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- 1.にんじんはせん切りにする。えのきだけは1～2cm幅に切り、ほぐす。
 - 2.ボウルにサラダ油以外の材料を入れてよく混ぜる。
 - 3.フライパンにサラダ油を熱し、2をうすく広げて焼く。
- ※フライ返しで押しつけるように焼くと、まとまりやすい。
- 4.こんがり焼き色がついたらフライ返しで返す。
- ※焼き色がしっかりつくまで焼けばカリカリに。お好みの加減で焼いてください。

★POINT★

じっくりと加熱することで、にんじん本来の甘味が引き立ちます。

作成：ていね食育ネットワーク

【事務局】手稲区健康・子ども課（手稲保健センター）

【構成団体】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

簡単レシピや
人気給食レシピを
掲載しています！

令和4年度

ていね食育
ネットワーク通信

手稲区の食育活動をご紹介します！

SAPPORO

ていね食育ネットワーク



さっぽろ市
02-003-22-2625
R4-2-1638

各団体の取組紹介

札幌市立手稲中央幼稚園

年長組が JA いしかりのご協力のもと、お米作りをしました。田んぼの代掻きから始まり、田植え、収穫、脱穀を経験しました。

収穫したお米を丁寧に研いで炊き、畑で育てた野菜でカレーを作りました。自分たちで育てたお米と野菜で作ったカレーは特別な美味しさで、あっという間に完食しました。



認定こども園まつばの杜

まつばの杜では園庭にある畑を使用し、子ども達が身近に畑に触れ合える環境を整え、たくさんの野菜を育てています。

今年度、子ども達が育て収穫したじゃがいもでは3才児から5才児まで協力して「洗う、皮をむく、切る」を行い、おいしいカレーを作ることができました。

他にもさつまいも、きゅうり、とうもろこし、スナップエンドウなど収穫できた野菜はクラスでの食育活動に使用しています。



ていねあすなろ認定こども園

「だいずを育ててみよう!」

年少児の活動で行なった大豆作り。化学肥料は使わずに、みそ汁のだしガラや卵の殻、米ぬかなどを畑にまいて、みんなで大豆を育てました。

豊作だった大豆は塩ゆでにしていただけでなく、収穫量の半分は石臼で挽いてきなこにしました。きなこになるまでの工程では、フライパンで大豆を炒る香りや、石臼の重さ、大豆を挽く音など、五感を通した楽しい体験になりました。



手稲区保育・子育て支援センターちあふる・ていね

今年は、稲の栽培に取組みました。角型タライで田んぼを作り、田植えをしました。「水が冷たい、土がぬるっとして。」初めての体験に興味津々です。

稲が生長し稲穂が垂れ下がってきたら、稲刈りです。稲を乾燥させてから、牛乳パックを使って粃をとりました。粃から粃殻を取り除いた玄米は、午後のおやつで味わいます。年末には、稲わらでしめ縄を作りました。

普段食べているお米を身近に感じることでできた取組でした。



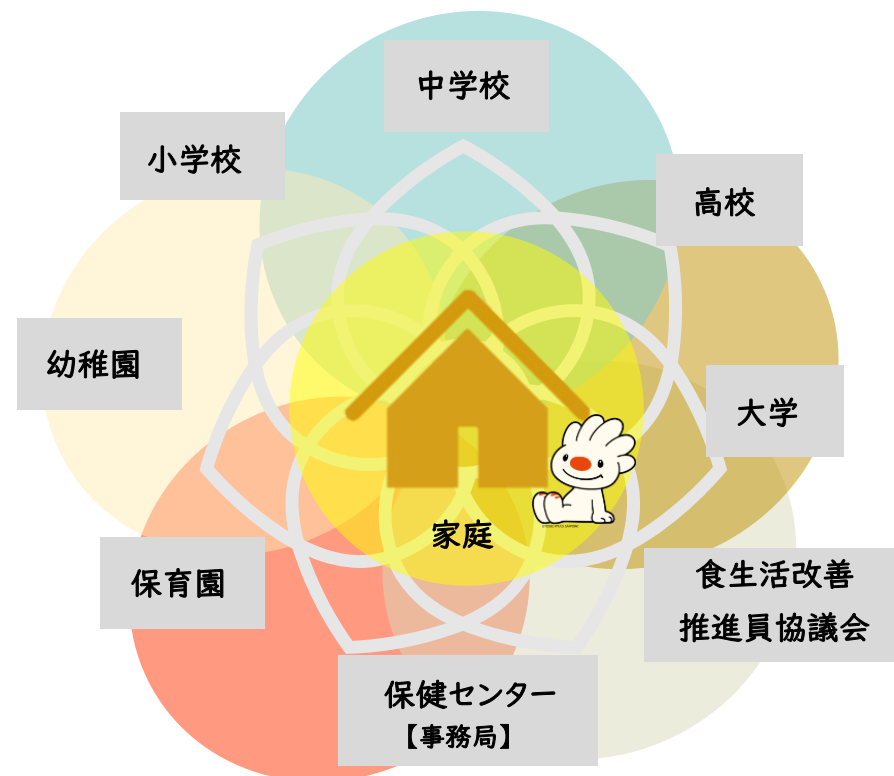
ていね食育ネットワーク



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。



◀手稲区役所ホームページでは、これまでのネットワークの取組やおすすめレシピ等を紹介しています。ぜひご覧ください!



手稲保健センター

食育推進交流会

子どもから若い世代の食の課題や解決策について、ネットワーク委員で話し合うほか、食育に関わる情報交換の場として年2回開催しています。



ていねと一緒に! 朝食レコーディング

朝食習慣の定着を目的として、夏休み期間、区内小学生を対象に朝食の目標や毎日の達成度を専用シートに記録する取組を行いました。



ぼくの・私の朝ごはん展

朝食を食べることへの意欲を高めることや「食」に興味を持つことを目的として、区内小学生を対象に、「朝ごはん」をテーマとした絵画を募集しました。



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。献立作成や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組を紹介しました。

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。今年度も昨年度同様、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。単に技術の習得だけでなく、科学的な視点で知識を深め、情報に振り回されずに課題を見つけ、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

「お食事ミーティング」を対面形式で実施しました。朝食欠食や野菜の摂取不足等の食の問題に学生自身が気づき、望ましい食行動をとることを目的としています。

食行動に関する課題や解決策について意見交流をした後、手稲保健センターの管理栄養士から、朝食レシピや野菜摂取の方法について説明を受けました。学生たちは野菜と朝食の大切さを見直すきっかけとなったのではないのでしょうか。



手稲区食生活改善推進員協議会

(通称:食改さん)

「私たちの健康は私たちの手で～のぼさう健康寿命 つなごう郷土の食」をスローガンに65名※の推進員で活動しています。

令和4年度の活動は、手稲駅自由通路「あいくる」で食改善展や活動紹介パネル展を行い、北海道科学大学では学生に朝食欠食、野菜摂取量、減塩などの食育啓発を11月に行いました。

若者がこれからの自身の健康を考えるきっかけづくりにつながる活動をこれからも続けていきたいと思っています。

※令和5年1月時点

