



ほうれん草とベーコンのサラダ

手稲区栄養教諭・
栄養士ブロック会

作り方

- ①ベーコンはせん切りにし、から炒りして油を切って冷ましておく。
- ②ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切る。もやしはゆでて冷ましておく。
- ③A を合わせてドレッシングを作り、①と②を和えて、白いりごまを加える。

ベーコンが入ることで、野菜が苦手でも食べやすいサラダになっています。



材料

(4 人分)

ベーコン……………2枚(30g)
 ほうれん草 ……4株(120g)
 もやし……………1/2 袋(100g)

A { しょうゆ……………大さじ 1/2
 酢……………小さじ 1
 サラダ油……………小さじ 1/2
 砂糖……………少々
 白いりごま……………大さじ 1/2

ストローポテトサラダ

手稲区栄養教諭・
栄養士ブロック会

材料(4人分)

じゃがいも……………1個(100g)
揚げ油……………適量
ハム……………2枚(20g)
きゅうり……………1/2本(50g)
キャベツ……………2枚(100g)
コーン(缶詰)……………20g
【ドレッシング】
酢…大さじ1/2 砂糖…小さじ2/3
塩……………少々 こしょう……………少々
白いりごま……………大さじ1/2

作り方

①じゃがいもは皮をむいて細いせん切りにし、水にさらして水気を切り、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②、白いりごまをドレッシングで和えて器に盛り付け、残りのじゃがいもを上からかける。

揚げたじゃがいものカリカリ食感が
おいしいサラダです。

炊飯器で作る

キャロットケーキ・小松菜ケーキ

手稲区食生活
改善推進員協議会

材料(5合炊き1台分)

【キャロットケーキ】

にんじん……………1本
A ホットケーキミックス……………200g
卵……………1個
牛乳……………150ml
サラダ油……………大さじ1

【小松菜ケーキ】

小松菜……………100g
キャロットケーキAと同じ

※炊飯器の取扱説明書を確認してください。

作り方

【キャロットケーキ】

①にんじんは皮をむき、半分をせん切り、もう半分をすりおろす。
②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
③釜に②を入れてセットし、炊飯スイッチを入れる。
④スイッチが切れたら、すぐに釜から取り出し、粗熱を取り、切り分ける。

【小松菜ケーキ】

①小松菜をゆで、水気を絞り3~4cmの長さに切る。
②①と半量の牛乳を加えて、フードプロセッサーにかける。
③あとは、キャロットケーキの作り方②~④と同じ。

にんじんの黄色と小松菜の緑がきれいな簡単ケーキです。



ふんわり小松菜つくね

手稲保健センター

材料 (4 個分)

小松菜	1/2 袋
片栗粉	大さじ 1/2
豚ひき肉	200g
酒	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
おろししょうが(チューブ)	約 3cm
塩、こしょう	少々

作り方

- ①小松菜をみじん切りにし、電子レンジ(600W)で 30 秒加熱する。粗熱が取れたら、水気を絞る。
- ②ボウルに A を入れ、よく揉んで混ぜる。
- ③小松菜と片栗粉を②に加えてよく混ぜる。
- ④③を4等分にし、小判型にまとめる。フライパンにタネを並べ、中火で色づくまで焼いたら裏返して蓋をする。弱火にして3～4分蒸し焼きにする。

小松菜は細かく刻み(特に茎の部分)、一度加熱することでカサが減り、食べやすくなります。



にぎやか野菜の寒天寄せ

手稲保健センター

材料 (作りやすい分量)

オクラ……………6本(60g)

ミニトマト……………6個

コーン(缶詰)…………大さじ4

カニかまぼこ…………4本

水…………500ml 粉寒天…………4g

白だし……………大さじ3

砂糖……………小さじ1

作り方

①オクラはゆでて小口切りに、カニかまぼこは手で割いて半分の長さに、ミニトマトは半分に切る。

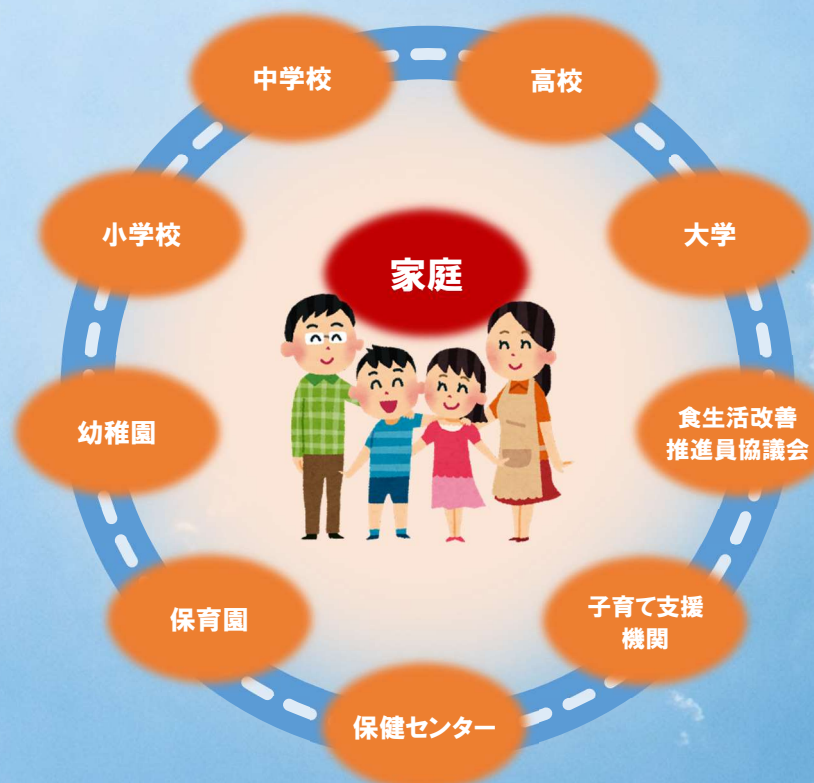
②鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。

③火を止めて、鍋に白だし、砂糖、すべての具材を入れて混ぜ、型に流して冷やし固める。

A collage of various Japanese home-cooked dishes arranged around a central title and a cartoon character. The dishes include: a bowl of yellow curry with carrots and potatoes; a bowl of miso soup with green onions; a bowl of shredded cabbage salad; a bowl of bean sprout salad with green onions and tomatoes; a bowl of orange and green vegetable medley; a bowl of shredded chicken salad; two meatballs on a green plate; and a bowl of vegetable and corn salad. The central title is 'ていね食育 ネットワーク通信' (Teine Shokuhoku Network Communication) in large brown characters. Below the title is a cartoon character with a white body, a red nose, and a smiling face. The background is a light yellow and white striped pattern. In the bottom left corner is a red circular logo with 'SAPP' and 'RO' inside. In the bottom right corner is a red square logo with a green plant and the text 'さっぽろ市 02-Q03-23-2672 R5-2-1604'.

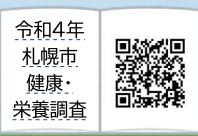
ていね食育ネットワークとは

手稲区では、次世代を担う子どもたちや、近い将来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・共同して食育の輪を広げています。



札幌市民の食生活の特徴は？

令和4年に札幌市民を対象に実施した調査では、**野菜不足がみ 朝食を食べない人が多い**という食生活の特徴が挙げられました。そこで、**ネットワークからレシピのご紹介♪**



**野菜食べチャオ！
おすすめレシピ**

裏面をチェック

ぜひ作って
みてね♪



**簡単に作れる！
朝ごはんレシピ**



札幌市立手稲中央幼稚園

今年度もにんじん、大根、トマトなど様々な野菜を育て、生で味わったり料理をしたりして食べることをたくさん楽しみました。中でもスイカは人工授粉に成功し大きく育った物を収穫できました。食べる前にスイカの重さを量ってその重みを体感したり、よく見て観察画を描いたりもしました。

ただ食べるだけでなく五感で感じたり、自分が育てた、みんなで食べた、という実体験をしることが、食への意欲に繋がっていると感じています。



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、子どもたち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。

今年度たくさん収穫することのできたじゃがいもでは、カレーといももちを作りました。

皮をむいたり、ゆでたじゃがいもをつぶしたりと、自分たちで育てた野菜を楽しく調理して食べることができました。



スター保育園前田園

スター保育園前田園では、10月10日に食育の一環として、子どもたちと一緒に好み焼きを作りました。

好み焼きが鉄板やホットプレートで焼くときにジュー（10・10）と音を立てることから、10月10日は好み焼きの日と言われています。

子どもたちはみんな楽しそうに好み焼きを作っていました。



手稲区保育・子育て支援センター ちあふる・ていね

異年齢クラス（3～5歳児が混合で過ごすクラス）の活動で、カレーパーティーを行いました。

子どもたちが育てたじゃがいもや玉ねぎを使って、食材を洗って切るところまでを行いました。切った食材は給食室に運び、調理員が調理しました。各クラスで隠し味を考え、バラエティ豊かな、美味しいカレーができました。



手稲区栄養教諭・栄養士 ブロック会

手稲区の小中学校では、大浜みや南瓜をはじめとした地場産物を献立に活用し、学校給食を題材とした食育を実施しています。

また、地域との連携をはかるために、「手稲区学校給食展」をJR手稲駅構内の自由通路「あいくる」で開催し、学校で行っている食育の紹介や給食レシピの配布、学校給食の実物展示などを行いました。



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。今年度は様々な感染症に対策をしながら、4年ぶりに班で協力して調理実習をすることができました。

また初の試みとして、手稲保健センターと朝食に関する協働授業を行いました。これからも様々な学習形態で、自ら食生活をつくる姿勢をつくっていきたいです。



北海道科学大学

北海道科学大学では、「100円朝食キャンペーン」を実施しました。

本キャンペーンは、在学生を対象に健康維持と食生活のみだれ（偏食・欠食）を改善することを目的に、2010年から北海道科学大学学生医療互助会の提供で始めたもので、今年で13年目となります。今年度は、学内で営業しているローソンおよび学生食堂で計7回実施しました。



手稲区 食生活改善推進員協議会

夏休みと冬休みに年3回、小学生を対象とした「親子料理教室」を開催しました。なるべく簡単で、野菜をたくさん使うレシピを考えました。

自分で作って食べることで、楽しく食に関心を持ってもらいたいと思い、実施しています。

嫌いな食べ物があっても試食ではみんな食べれるようになりますよ。



手稲保健センター

小学生が夏休み期間に朝食習慣をつけることを目的として、専用シートに朝食の目標と毎日の達成度を記録する取組「ていねと一緒に！朝食レコーディング」を実施しました。

また、北海道科学大学の学生を対象に、食育の日（9月19日）に「食育フェア in 北海道科学大学」を開催しました。パネル展示やアンケート調査、啓発品の配布により、「食」への関心を高め、健康的な食習慣を啓発しました。

