

食育で元気なまちに!!

しろいし

SHIROISHI DIETARY EDUCATION REPORT

食育通信



白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」

白石区の食育情報とおすすめレシピをご紹介します!

食育講演会 令和5年9月29日(金)開催

ネットワーク構成団体及び区民の方を対象に行いました



講師
ヌキタ・ロフィスト
フードディレクター
貫田 桂一 氏

わかりやすい食育で子どもの才能を伸ばしてみませんか？
「子どもが元気に育つ食べもの&食べ方」

主催：白石区食育推進ネットワーク

講演内容の一部をご紹介します

子どもが元気に育つ食べ物

よく噛んで食べると、脳に血が巡り活性化する。唾液も出る。唾液が多いと虫歯になりにくく、抵抗力がつき健康に！



子どもは味覚が敏感。よい食品を選び、親子で一緒に食べる機会を持とう！

生き物の命に感謝し、おいしく食べることも大事。産卵前の鮭の遡上の様子は、命の学びの良い場面ですよ！



地元の食べ物

「旬」には、食材が最も成熟し味が良い「味覚適期」と、配送・販売の日数を考慮した時期に大量に出荷する「経済適期」の両方の側面があります。



地域の水や土、栽培条件などにより、食材の風味が異なります。環境に合う食べ物を選びましょう！



食べ方

人参は土付きをよく洗って皮つきで使用し、油脂で加熱すると、βカロテンの吸収率が上がり、甘味も増します！



酸化していない油脂(オリーブ油や菜種油など)や、精製しすぎでない砂糖をしよう！

ミネラル分の多い塩を適量(適塩)とると、体調は良くなる！



クッキングライブ 令和5年8月30日(水)開催

デモンストレーションで料理を教わる

「もりもり食べる 夏野菜」

主催：白石保健センター(白石区健康・子ども課)

協力：白石区食生活改善推進員協議会



保健センター管理栄養士から、野菜の摂取量を増やす工夫や、減塩のポイントをお伝えしました。



〈実演メニュー〉

- 鮭のエスカベッシュ
- かぶとエビのマヨからし炒め
- トマトのごま和え

食生活改善推進員協議会会長が講師となり、うす味でも美味しい野菜摂取のヒントとなる3品の調理を実演したのち、試食していただきました。



料理のコツを交えながらの実演に、「料理のヒントになった」「自分でも作ってみたい」との声があがりました。

実演メニューからご紹介！

かぶとエビのマヨからし炒め

1人分/エネルギー：44kcal 食塩相当量：0.2g
野菜の量：50g

【材料 4人分】

かぶ120g
むきえび80g
かぶの葉または小松菜80g
サラダ油小さじ1
からし1.2g(チューブで1cm)
マヨネーズ小さじ1強
塩0.8g



【作り方】

- ① かぶは1×3cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。*かぶの葉でも可。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。
- ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・塩・マヨネーズを加える。

トマトのごま和え

1人分/エネルギー：99kcal 食塩相当量：1.0g
野菜の量：80g

【材料 4人分】

トマト2個
しょうゆ大さじ1と1/2
酢大さじ1と1/2
砂糖大さじ3/4
すりごま大さじ1
ごま油小さじ1と1/2



【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② トマトをくし型に切り、①につけて30分程度冷蔵庫で冷やす。



夏休み親子料理教室

令和5年8月18日(金)開催

主催:白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)
協力:栄養教諭・栄養士白石ブロック

親子で食の大切さを学ぶ



清田区生まれのほうれん草「ポーラスター」を使用しました

〈実演メニュー〉

- ほうれんそうピラフ
- 鶏肉のハーブ焼き
- フルーツ白玉



参加した子どもたちは、グループ内で声を掛け合い、協力し合いながら一生懸命調理に取り組みました。

栄養教諭と共に、札幌市内で多数の野菜が作られていることや、野菜を食べることの大切さについて楽しく学びました。

「親子での調理が楽しかった」「野菜をたくさんとろうと思った」等の声がたくさん聞かれました。



実演メニューからご紹介!

ほうれんそうピラフ

1人分/エネルギー: 279kcal 食塩相当量: 1.6g
野菜の量: 87g

【材料 8人分】

米	480g(3合)	塩	小さじ1/2
バター	10g	こしょう	少々
塩	小さじ1	バター	10g
白ワイン	小さじ2	ほうれんそう	240g
水	米の重さの1.1~1.2倍	しょうゆ	小さじ2
ベーコン	40g		
にんじん	80g		
たまねぎ	300g(1玉)		
(冷凍)ホールコーン	80g		
にんにく	1/2かけ		
サラダ油	小さじ1		



【作り方】

- ① 米はといで、塩、白ワインを加えた水分と、バターを加えて炊く。
- ② ベーコン、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは5mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ほうれんそうは、ゆでで水にさらしてから、1cm位に切り、水をしっかりしぼってから、下味のしょうゆにつけておく。
- ④ サラダ油を熱してにんにくをいため、次に、にんじんを入れていためる。にんじんにある程度火が通ったら、ベーコン、たまねぎ、ホールコーンをいためる。全体に火が通ったら塩、こしょう、バターで味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、④の具と水分を切った③のほうれんそうをまぜて仕上げる。

挑戦! 初めてのおせち料理

令和5年12月8日(金)開催

主催:白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)

日本の伝統的な食文化を次世代に伝える



食生活改善推進員が、おせち料理の作り方について実演を交えて説明したあと、「ぶりの照り焼き」「菊花かぶ」「くるみ入り田作り」「りんごきんとん」の4品の調理実習を行いました。付け合わせのにんじんを梅の花の形にする飾り切りにも挑戦し、参加者は「ここはどうやって切るのかな」「上手にできたね」などと話しながら、おせち料理づくりを楽しみました。



試食時には、「簡単なのにおいしいね」「家でもう一回作ってみよう」などと笑顔で会話が交わされていました。



ピンクのエプロンが目印です

白石区食育推進ネットワーク 白石区食生活改善推進員協議会

そっぴー / 食のボランティアをしよう!

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。



白石保健センター
電話 011-862-1881

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに食育事業・ボランティア活動に取り組んでいます。料理教室も年に数回行っており、沢山の推進員が活躍しています!

ご一緒に白石区の健康づくり活動をしてみませんか?

主な活動

- ・食生活改善展
- ・親子料理教室
- ・高齢者への食育事業
- ・おせち料理教室



白石区食生活改善推進員協議会
成田菜緒子 会長

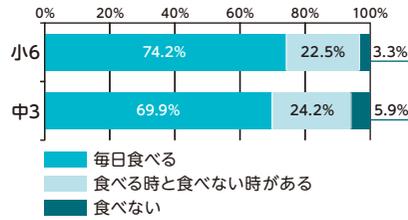
白石区食育アンケート

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和5年度の結果をご紹介します。

朝ごはん

小学校6年生・中学校3年生ともに
約4人に1人は朝ごはんを食べないことがあります

朝食を毎日食べていますか？



年々、毎日食べる人が減っているんだって

DOWN!



家庭で取り組む！ 早寝 早起き 朝ごはん

～大人が変われば、子どもも変わる？～
20代～40歳代では、朝食を毎日食べる人は3人に1人！男女ともに30歳代が最も食べない人が多いです。*
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けますので、家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」に取り組みたいです。

*令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

よく勉強できる
勉強が得意
運動ができる



ストレスを感じていない

よく眠れている
早寝 早起き



いろいろな食べ物を食べている
(バランスがいい！)



すばい！



朝ごはんを食べている人には
こんな人が多いみたい！

参考：農林水産省「食育」ってどんなことなの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

朝食の習慣がない人

食べていません



ステップ1

まずは毎日何かを食べる

果物だけ



ステップ2
品数を増やす

パンと牛乳



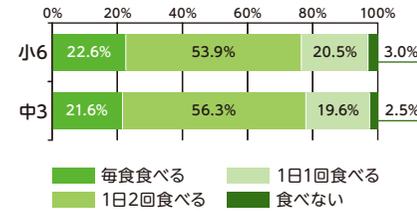
ステップ3
主食+主菜+副菜をそろえる



野菜

野菜を1日3回(毎食)食べている人は
約4～5人に1人です

野菜を毎食、食べていますか？



毎回の食事に必ず野菜を！

1日3回の食事で野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量をとることができません。また、野菜を食べる回数が多いほど、目標量の野菜をとれている傾向があります。*

*令和4年札幌市健康・栄養調査結果より



野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

よい食生活を実践している人は
目標量を知っている！

これまでに実施した白石区食育アンケートで、「朝食を毎日食べる人」や「野菜を毎食食べる人」は、野菜摂取目標量(1日350g)を知っている人が多いことがわかっています。

350gってどのくらい？



白石区食育推進ネットワーク 栄養教諭・栄養士白石ブロック

今、そして将来の健康な体づくりのために
野菜摂取の大切さを理解し、
実践できる子どもを育てる
を目標に、食育の取組を行っています。

北海道地図の台紙に
野菜シールを貼ります



北海道で
とれる野菜を
給食で紹介



掲示物で
野菜に興味を



野菜の
断面クイズ
これ、な、あ、に？

これらの取組の結果…
野菜摂取目標量を知っている人が増加しました!

▶ 小6 (R4)45.0% → (R5)59.7%
▶ 中3 (R4)49.6% → (R5)53.2%



白石区食育推進ネットワーク

構成団体

札幌市私立保育園連盟白石区会
札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会
札幌市小学校長会白石支部
札幌市白石区中学校長会
栄養教諭・栄養士白石ブロック
白石区保育・子育て支援センター
白石区食生活改善推進員協議会
札幌市食品衛生協会
池田食品株式会社
白石観光株式会社
札幌市ポプラ若者活動センター



事務局

札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)



白石区食育情報 ホームページ

白石保健センター発信おすすめレシピなどを
ご紹介しています。ぜひご覧ください！

<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>

白石区 食育情報



「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは・・・

制作・発行

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)
〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8番1号
TEL:011-862-1881

