

vol.17

食育で元気なまちに!!

しろいし 食育通信

Shiroishi Dietary
Education Report

.....

白石区の
食育情報と
おすすめレシピを
ご紹介します!

.....



白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」

しろいし食育展

まちづくりイベント広場や白石地区いきいき健康まつりの会場で、パネル展示、食育資料・レシピの配布、シールアンケート、ミニイベント(クイズラリー・ワークショップ・野菜摂取量の測定)を行いました。

令和6年
9月9日(月)~13日(金)、15日(日)開催
白石区食生活改善推進員協議会の活動として、しろいし食育展を実施しました

野菜摂取や朝食摂取、減塩などの啓発



ワークショップ
「バランス弁当をつくろう!」

手作りお弁当箱に料理模型をつめながら、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について、体験を通して学んでいただきました。



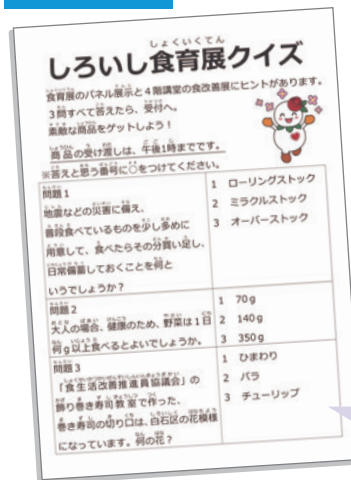
ネットワーク構成団体の食育活動紹介



手のひらで推定野菜摂取量を測ることのできる機械を体験した方は、「毎日野菜を食べているつもりでも、まだまだ摂取量が少ないことがわかった」など、食生活を見直すきっかけとなった様子でした。



クイズラリー



挑戦!



大人の場合、健康のため、野菜は1日何g以上食べるとよいでしょうか。

70g / 140g / 350g

パネルを見て学び、クイズに正解すると減塩商品を得ることができるクイズラリーを実施。参加者は熱心にパネルを見て、食についての問題にチャレンジしていました。

白石区食生活改善推進員協議会による「食生活改善展」も同時開催されました!



私たちと一緒に食育活動をしてみませんか?

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

主な活動

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



クッキングライブ

「ハーブとスパイスをプラスして、
モリモリ食べる夏野菜」

令和6年8月29日(木)開催

デモンストレーションで野菜料理を教わる「クッキングライブ」を開催しました



講師
HERB & COOKING KINA代表
大澄かほる 先生

夏の爽やか野菜寿司 ～お酢や和ハーブで美味しく楽しく～



すし飯を用意し、
野菜ネタをのせて
握ろう！
1個の目安は20～
40gだよ

レシピを一部
ご紹介します



ニンジンサラダ

【材料 4人分】

ニンジン……………1/2本
A 〔ゆかり ……小さじ1/3
マヨネーズ……………大さじ1
キュウリ ……縦1/2本
塩 ……少々
いりごま ……少々

【作り方】

- ① ニンジンは短めの長さで千切りし、キュウリはピーラーを使って縦に薄切りする。どちらも、軽く塩を振って10分置く。
- ② ニンジンの水分を絞り、Aとまぜる。
- ③ 握ったすし飯に軍艦巻きのお海苔の様にキュウリを巻き、②をのせる。いりごまを振っていただく。



ナスの即席漬け

【材料 4人分】

ナス……………1本分
砂糖……………少々
鷹の爪……………1/3本
B 〔白だし ……大さじ1
酢 ……小さじ1
カイワレ ……2本

【作り方】

- ① ナスはヘタを切り落とし、1cmの厚さで縦長に切りわけ。皮のある部分の長さを3cmに切りそろえる。皮に格子を入れ、砂糖でまんべんなく10分置いてアクを抜く。
- ② ナスをペーパーで拭いて容器に入れ、Bの調味料を加えて冷蔵庫で30分漬ける。
- ③ すし飯の上にナスをのせて握り、カイワレをそえていただく。



ミョウガの甘酢漬け / ラディッシュと大葉

【材料 4人分】

ミョウガ……………2個
ラディッシュ……………4個
大葉……………2枚
練梅……………小さじ1
甘酢 〔米酢……………100cc
砂糖……………30g
塩……………小さじ1/2

【作り方】

～ミョウガの甘酢漬け～

- ① ミョウガは縦に半分に切り、包丁を刺して切り目を入れる。
- ② 甘酢の材料を小鍋に入れて熱し、沸騰したら半量をボウルに取り分けてからミョウガを入れ、火を止める。ボウルに移してラップをかけ、冷蔵庫に30分以上置いて漬ける。
- ③ ミョウガの水気を拭き、すし飯の上にのせて握る。

～ラディッシュと大葉～

- ① ラディッシュは薄切りにする。大葉は柄を取り、1/4に切る。
- ② ミョウガで残った甘酢にラディッシュを入れ30分ほど漬ける。
- ③ すし飯に練梅をのせ、大葉とラディッシュものせて握る。



※甘酢はミョウガとラディッシュで半量ずつ使います

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

白石区保育・子育て支援センター

(ちあふる・しろいし)

保育園では、「食べることに興味をもち、基本的な生活習慣を身に付けること」を目的に食育活動を行っています。

毎月テーマを設け、子どもたちに手洗いや早寝早起き朝ごはんの大切さ、旬の食べ物の紹介など、クイズや紙芝居、寸劇などで伝えています。

継続的に食育活動を行うことで、子どもたちが食への関心をもつきっかけになっています。

7月の食育の日には、「バランスよく食べよう」をテーマに、「元気な体をつくる：赤の妖精」、「元気に動く力になる：黄の妖精」、「体の調子を整える：緑の妖精」が登場し、寸劇で子どもたちに3つの色のグループの栄養が、体にどのような働きをしてくれるのかを伝えました。

「小松菜は何色のグループに入るかな？」などと、妖精がクイズを出し、子どもたちのその日の給食に使われている食材がどのグループの仲間か色分けしてもらい、給食は、赤・黄・緑の3色が揃ったバランスよいメニューだということを伝えました。

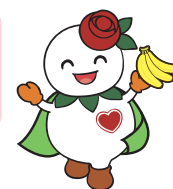


- 麦茶
- トマトカレー
- 小松菜えのきとえ
- バナナ

赤・黄・緑の妖精たち



給食の食材を分けて
みたら、3つのグルー
プが揃ったね!!



白石区保育・子育て支援センターからご紹介！

ダイスサラダ 幼児1人分のエネルギー：44kcal

マヨネーズを使用しないポテトサラダです



【材料 幼児6人分】

じゃが芋……………小2個(200g)
人参……………中1/3本(50g)
きゅうり……………1/3本(35g)
ホールコーン……………20g
サラダ油……………大さじ1(12g)
A 〔酢……………小さじ1.5(7g)
砂糖……………小さじ1弱(2.4g)
塩……………少々

【作り方】

- ① じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(コーンが冷凍の場合は、きゅうりと一緒に湯通しする。)
- ③ Aをよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①、②と和える。

※保育園の給食では衛生面に考慮して食材を茹でています。

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会

「双葉こども園」

★焼きいもづくり

春、みんなで畑に植えた野菜の種や苗。たくさん実がなるように水をあげて、毎日、生長を楽しみにしていた子どもたち。

夏、たっぷり日差しを浴びたトマトやきゅうり、じゃがいも、いちごを味わいました。

収穫の秋、しっかり根が張った大豆とさつまいもを、絵本『大きなかぶ』さながらに力いっぱい引っ張り、尻もちをつきながら拔きました。



収穫の後は楽しみにしていた焼きいもづくり。
朝抜いたさつまいもを新聞紙とアルミホイルでくるくる包みながら「おいしくなあれ」と願いを込めました。

炭で焼き上がった、ほくほくの焼きいもは、さつまいもが苦手な子も「いいにおい。おいしい!」と言って何度もおかわりします。



収穫したてのさつまいも。青空の下、園庭でみんなと食べる焼きいも。味も子どもたちの笑顔も絶品です。

双葉こども園からご紹介!

焼きいも

【材料、使用する道具など】

さつまいも……人数分(大きめでも焼けます)
新聞紙……1本につき見開き1ページ半分
(大きいものは1枚分でも可)
*キッチンペーパーでもできます
アルミホイル……1本につき25~30cm幅.60cmほど
(新聞紙で包んだいもが見えないよう、いもの大きさに合わせて加減)
水……新聞紙をしっかりと濡らせる量
炭……大きめのバーベキューコンロの場合、3kgで1時間半焼けます

着火剤、着火ライター、バーベキューコンロ、軍手、火ばさみ、竹串、焼けたさつまいもを入れるトレーなど



【作り方】

- ① さつまいもを水洗いして表面の汚れを取る。
- ② 新聞紙全体を水でしっかり濡らし、さつまいもが見えなくなるよう巻きながら包む。(園では新聞紙で包んでから、水を入れたバケツに入れてしっかり濡らしています)
- ③ 新聞紙が乾かないうちに、アルミホイルでもくるくる巻きながら包む。(新聞紙が見えないように巻き、火ばさみで破けないよう3重ほどがよいです)
- ④ バーベキューコンロに炭と着火剤を入れ、着火ライターで火をつけ炭火を起こす。
- ⑤ 満遍なく火が起こり、炭が落ち着いたら炭の上に包んださつまいもを平らに置く。
- ⑥ 時々さつまいもの向きを変え、1時間以上経ったころ竹串で刺して焼き加減を確認。
- ⑦ 1時間半ほど焼き、竹串がすっと入れば完成。
- ⑧ 火傷しないよう少し冷ましてから食べます。

*焼いてすぐの新聞紙から火が出ないように注意してください

バーベキュー時にコンロ端の炭の上に置いておけば
美味しいデザートになります♪

札幌市私立保育連盟白石区会

「北郷ピノキオ認定こども園」

★食べ物を使った染め物

年長児を対象に「玉ねぎの皮・ブルーベリーを使った染め物」を行っています。

食べ物は食べる以外の用途もあることを知ってもらうこと、家庭ではできない体験をしてもらうことが目的です。

色の変化、布が染まっていく過程に子どもたちはとても興味津々です!!



とてもきれいに染まりました!!子どもたちも大喜び!
染めた布で子どもたちがミサンガを作り、運動会で身に付けて踊りましたよ♪

北郷ピノキオ認定こども園からご紹介!

ユーリンチー 油淋鶏バーガー

1人分のエネルギー:176kcal

【材料 4人分】

白パン ……………4個
鶏もも肉(皮無し) ……………160g
A 酒 ……………2g
しょうが ……………1.6g
かたくり粉 ……………9.6g
揚げ油 ……………適量
長ネギ ……………30g
しょうゆ ……7.2g(小さじ1強)
B 酢 ……………4g(小さじ1弱)
砂糖 ……………4g(小さじ1強)
ごま油 ……2.8g(小さじ1/2強)

【作り方】

- ① 白パンの厚みを半分にするように切れ目を入れて、パンズのようにする。
- ② 鶏肉をパンにはさみやすい大きさに切り、Aに15~20分程度漬けておき、かたくり粉をまぶして油で中まで火が通るようにしっかり揚げる。
- ③ 長ねぎをみじん切りにし、Bで軽く煮る。
- ④ ②と③を和えて、パンにはさんで食べる。

※園では衛生面と食べやすさを考慮して長ネギを加熱しています。



ネットワーク構成団体の食育活動紹介

白石区食生活改善推進員協議会

★夏休み親子料理教室

毎年、夏休み期間に小学生とその保護者を対象に実施する「夏休み親子料理教室」。

これは、栄養講話や調理実習を通して「食」の大切さを学んでもらおうと、白石区食生活改善推進員協議会が主催、白石区が共催し、白石区の栄養教諭からメニューを提供いただき実施しているものです。



今年は「ほうれんそうピラフ」「鶏肉のハーブ焼き」「にんじんのローズクッキー」の3品を調理。クッキーは白石区の花であるバラをイメージして、白石区の食生活改善推進員が新たに考案したレシピです。

参加した親子からは「あまりやったことがなかったけど、野菜をたくさん切ることができて楽しかった。家でもやってみようかな」などの感想が寄せられました。



Youth+ポプラ(ポプラ若者活動センター)

Youth+ポプラ(ポプラ若者活動センター)は、15歳～34歳の若者の“やりたい”を応援する札幌市の施設です。

Youth+では、施設にある食材を生かして色々な料理を作っています。例えば、乳業メーカーからたくさん提供していただいた牛乳を使って「ミルクゼリー」を作りました。缶詰のフルーツを加えると、味のアクセントになるほか、彩りも鮮やかになります。

貴重な食材を新鮮なうちにいただくために、利用者の若者と「何にしたらいいかな?」と相談するのも若者の施設参画や交流の機会になっています。

できあがった料理はロビーに来ている若者同士でおしゃべりをしながら、楽しく食べています。



Youth+ポプラからご紹介!

みかんミルクゼリー 1人分のエネルギー:96kcal

【材料 10人分】

牛乳 ……………1,000ml
砂糖 ……………大さじ5～6
粉ゼラチン ……………10g
みかん缶詰 ……………1缶

【作り方】

- 1 牛乳に砂糖を入れて火にかける。
 - 2 沸騰する直前に火を止め、粉ゼラチンを入れてしっかり溶かす。
 - 3 茶こしなどで漉しながら容器に移し入れる。
 - 4 粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間ほど冷やしかためる。
- ※少しかたまった頃に缶詰のフルーツをのせる。
※柔らかめの仕上がります。ゼラチン量はお好みで調整してください

きな粉や黒蜜をかけた和風にアレンジも
フルーツはなんでもおいしくできます!

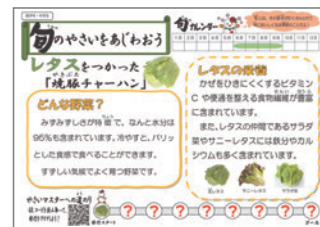


栄養教諭・栄養士白石ブロック

★野菜をもっと食べよう! 1日 350g

白石区の小中学校では、栄養教諭・栄養士が連携し学校給食を活用した食指導を行っています。

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ことを目指しています。



給食で使用する旬の野菜を毎月紹介しています。野菜に関するプリントを児童生徒に配り、学級では掲示物にシールを貼っていきます。



8月の野菜摂取強化月間には、夏野菜を使用した特別感のあるメニューを提供したり、野菜のクイズを各学校に掲示したりと、子どもたちが楽しんで学べるよう工夫しています。

栄養教諭・栄養士白石ブロックからご紹介!

厚揚げサラダ 1人分のエネルギー:110kcal

【材料 4人分】

厚揚げ ……………120g(1丁)
しょうが ……少々(小さじ1)
しょうゆ ……小さじ1
酒 ……………小さじ1/2
小麦粉 ……………大さじ1
かたくり粉 ……小さじ1
揚げ油
キャベツ ……100g(葉2枚)
きゅうり ……40g(1/3本)
にんじん ……20g(1/5本)
しょうゆ ……大さじ2/3
砂糖 ……………小さじ1
酢 ……………大さじ1/2
こしょう ……少々
ごま油 ……………少々
白いりごま ……小さじ2

【作り方】

- 1 厚揚げは1cmの角切り、しょうがはすりおろしておく。
- 2 厚揚げに、Aの下味をつけてから、小麦粉・かたくり粉を合わせた粉をつけて油で揚げる。
- 3 キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- 4 Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまをよく混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して野菜をゆでています。



煮物や炒め物でおなじみの食材、厚揚げ。
油で揚げると香ばしさが増し、野菜となじみやすくなります。

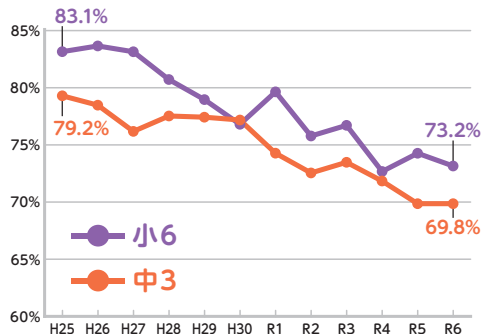
白石区食育アンケート

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6年度の結果をご紹介します。

朝食

朝ごはんを毎日食べているのは、
小学6年生 73.2%、中学3年生 69.8%でした。

朝食を毎日食べる人(経年変化)



約4人に1人は朝ごはんを食べないことがあるんだね

しかも…

朝ごはんを毎日食べている人は、**少しずつ減ってきているんだ**

就学前から朝食習慣を
保育園に啓発ポスターを
掲示しました
協力：札幌市私立保育連盟白石区会



元気の源 /
朝ごはん生活をスタートするヒント

夕食は寝る2時間前までに食べる！



夜更かしをやめる！



寝る前のテレビやゲーム、スマートフォンは、眠りを妨げる原因に

朝、20分早く起きる！



朝日を浴びると、心も体も元気に目覚めるよ

まずは体内時計を整えたら…

朝ごはんのステップアップ



食べていません

ステップ1

まずは毎日何かを食べる

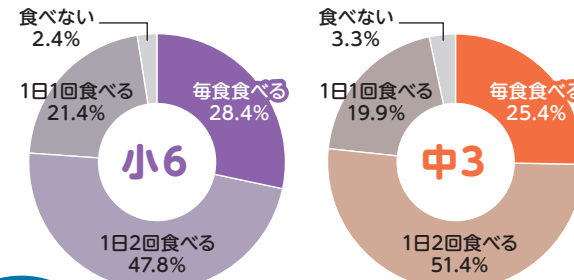
果物だけ



野菜

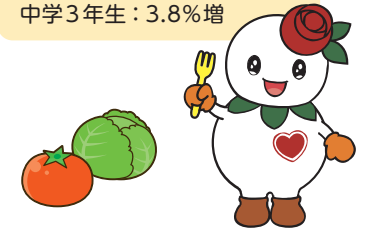
野菜を毎食(1日3回)食べているのは、
小学6年生28.4%、中学3年生25.4%でした。

野菜を毎食、食べていますか？



2ページの
クイズの
こたえ

野菜を「毎食食べる」人は
昨年度より増加したよ！
小学6年生：5.8%増
中学3年生：3.8%増



野菜の摂取目標量は、大人(中学生以上)で1日**350g**以上！

毎回の食事に必ず野菜を！

合言葉は **1日3回ベジだべさ**

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。

まずは、**野菜を食べる回数を増やす**ことを意識してみましょう！

目安は1日で野菜料理5皿分



すばらしい！
今後も続けよう

今回のアンケートで「主食・主菜・副菜がそろった朝ごはん」を食べていたのは、約2割でした

ご飯・納豆
野菜のみそ汁！



パンと牛乳

ステップ2

品数を増やす

ステップ3

主食+主菜+副菜をそろえる

調理しなくてもいいもの・簡単に食べられるものを用意しておくといいね！

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん パン シリアル	卵・納豆・豆腐 ツナ缶・サバ缶 鮭フレーク ハム・ソーセージ	ミニトマト カット野菜 冷凍野菜のり	バナナ・みかん 皮をむくだけで食べられる	牛乳 ヨーグルト チーズ

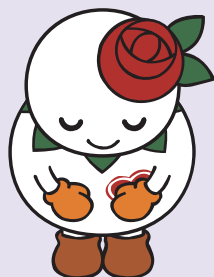


白石区食育推進ネットワーク

白石区では食に関する関係団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

構成団体

札幌市私立保育連盟白石区会
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
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

