

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



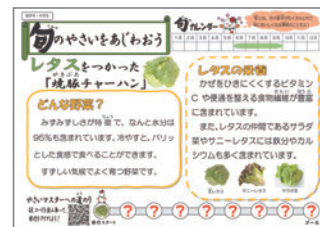
きな粉や黒蜜をかけた和風にアレンジも
フルーツはなんでもおいしくできます!

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ます。
- 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。