

平成25年度版

しろいし食育通信

食育で元気なまちに!!

白石区食育推進ネットワーク



白石区の
食育への取り組みを
ご紹介します

早寝早起き
朝ごはん

野菜を
食べよう

楽しい
食卓



©札幌市白石区

白石区マスコットキャラクター
「しろっぴー」

はじめに

札幌市では、「食を大切にする心を育みます」を基本理念に、食育に取り組んでいます。

さらに、白石保健センターでは、白石区のさまざまな世代の方に食育を広めるため、区内の食に関する団体のご協力をいただき「白石区食育推進ネットワーク」をつくり、白石区の食育をすすめています。

この冊子は、食育について区民の方にお伝えしたい事をまとめたものです。ぜひ、ご活用ください。

白石保健センター管理栄養士

もくじ

白石区食育推進ネットワーク	3
しろっぴーの食育ひろば	
野菜料理レシピコンテスト	4～7
野菜料理教室	8～9
食育セミナー	10
おせち料理教室	11
親子料理教室	
食改さんからの食育情報	12
学校からの食育情報	13
ヘルシーメニュー	14～15

健康のために
食事はバランスよく食べましょう



1日3食、規則正しく

塩分は控えめに

脂質や糖分のとり過ぎに注意

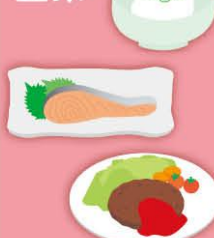
毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食



ごはん・パン・めんなど穀類を主な材料とした料理。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜



魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜



野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など多く含みます。

果物・牛乳など



プラス

食育で元気なまちに!!

健康な毎日を過ごすために大切な食生活。
白石区の食に関する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。

ネットワークの取り組み

- 「早寝早起き朝ごはん」をすすめます
- 「野菜を食べよう」をすすめます。
- 楽しい食の体験の機会を提供します
- 食育をすすめる体制を整えます。



《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、札幌市白石区中学校長会、札幌市小学校長会白石支部、栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック、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、札幌市白石食品衛生協会、白石観光株式会社、池田食品株式会社、ユニオン給食株式会社、札幌集団給食事業協同組合

白石区食育推進ネットワーク

ネットワークでは、地域に食の大切さを広げるため
食育事業「しろっぴーの食育ひろば」
を平成25年度から始めました。



野菜を食べよう!!

に力を入れて活動しています。



- 野菜料理レシピコンテスト
- 野菜料理教室
- 食育セミナー
- 野菜摂取強化月間DVD放映

白石区内の学校栄養士と作成し、小
中学校で放送しました。

- 白石区食育アンケート実施
白石区内の小中学校と協働で行い
ました。毎年行う予定です。
- おせち料理教室
- 親子料理教室
- 指導者食育セミナー
区内幼稚園・保育園関係者を対象
に行いました。

平成 25 年度の
事業内容です



野菜料理レシピコンテスト

みんなに伝えたい簡単で美味しい「野菜料理レシピ」を募集しました。
多数の応募の中から 4 品に賞が贈られました。

表彰式

10月25日



審査は白石区食育推進ネットワーク委員で行いました。

最優秀賞
レシピ考案者
雲井 潮 さん

いっぱい野菜の アンチョビポテトグラタン



材料(2人分)

メークイン		中1個
A 生クリーム		50ml
牛乳		100ml
ズッキーニ		1本
なす		中1本
B トマト		1個
しめじ		1/2個
ブロッコリー		1/4個
にんにく		1かけ
アンチョビ		2切れ
オリーブオイル		大さじ1弱
塩		少々
こしょう		少々
粉チーズ		小さじ2
とろけるチーズ		30g

1人分

エネルギー 367kcal
野菜量 280g

作り方

- ①Bを一口大に切っておく。
- ②メークインを茹で、滑らかになるまでつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったらアンチョビを入れ、Aと②を入れてトロトロになるよう焦がさず混ぜ合わせる。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを入れて、①を炒め8割ほど火が通ったら、塩、こしょうをして、火をとめる。
- ⑤グラタン皿にバターを薄く塗り、④を入れて③を上からかける。とろけるチーズをかけ、その上に粉チーズをふりかける。
- ⑥オーブンを210℃に温め10分程焼く。トースターなら15分程。

雲井さん
からの
コメント



小麦粉の代わりにじゃが芋を使いました。
野菜たっぷり、油控えめで
エネルギーをおさえています。



油揚げと 茹で野菜のあえもの



1人分

エネルギー
野菜量 207kcal
78g

材料(2人分)

油揚げ	大1/2枚
キャベツ	大2枚 (90g)
しいたけ	2枚
人参	10g
きゅうり	1/2本
もやし	15g
A みそ	小さじ1/2
A みりん	小さじ1
A にんにく	少々
B 酢	大さじ1
B サラダ油	大さじ1
B 塩	小さじ1/2
B こしょう	少々

作り方

- ①油揚げに熱湯をかけ油抜きした後、2等分にしてAを塗り、さっとトースターで焼く。
- ②キャベツ、しいたけは茹でてせん切り、もやしは茹でる。
- ③人参は細め千切り、きゅうりはせん切りにする。
- ④②、③をBで和える。
- ⑤④を①の油揚げの上にのせる。



あったまる 野菜たっぷりスープ



1人分

エネルギー
野菜量 139kcal
103g

材料(2人分)

人参	1/3本
白菜	2枚
長ネギ	1/2本
セロリ	1/3本
干しいたけ	2枚
水	300ml
コンソメ	1個
ローリエ	1枚
《鶏だんご》	
鶏ひき肉	100g
タケノコ水煮	40g
生姜	1かけ
みそ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
卵白	1個分

作り方

- ①セロリと長ねぎは斜めに切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ②白菜は一口大に切り、人参は拍子切りにする。
- ③①、②の材料と水とコンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ④煮ている間に鶏だんごの材料を用意する。生姜はすりおろし、タケノコはみじん切りにする。その2つの材料とひき肉を混ぜ、さらに、みそ、片栗粉、卵白を入れて混ぜる。入りきらなかったタケノコはスープに入れる。
- ⑤野菜が煮えたら、鶏だんごをスプーンで丸めてスープに入れる。鶏だんごに火が通ったら出来上がり。

井川さんは
中学生での受賞です！





野菜のみそ炒め煮



材料 (2人分)

じゃが芋	1個
さやインゲン	8本
人参	1/3本
なす	1/2個
玉ネギ	1/2個
ピーマン	1個
大葉	3枚
だし汁	1/2カップ
みそ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
一味とうがらし	少々
生姜	少々
ゴマ油	大さじ1/2

1人分

エネルギー 118kcal
野菜量 102g

作り方

- ①大葉、生姜はせん切り、その他の野菜はさいの目切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、生姜を入れて炒める。
- ③大葉以外の材料を入れて炒める。
- ④火が通ったらだし汁、砂糖、みそを入れ、汁が無くなるまで炒める。
- ⑤一味唐辛子をかけて混ぜ合わせて、大葉を散らして出来上がり。

林さん
からの
コメント

夏場の食欲のない時、ご飯にかけて食べると美味しいです。昔、母が作って食べさせてくれたのを思い出し、アレンジして作ってみました。所要時間 20 分位で出来上がります。

最終審査まで健闘した入選レシピ3品もご紹介します。

レシピ考案者
佐々木 優香 さん

ゴーヤ&ニンジンのしりしり



材料 (作りやすい量)

ゴーヤ	小1本
人参	2本 (200g)
卵	2個
ツナ缶	1缶
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
油	大さじ1

半量をごま油にすると
なお美味しいです。

全量

エネルギー 502kcal
野菜量 288g

作り方

- ①ゴーヤを半分に切って、ワタをとり、薄切りにする。
- ②人参はしりしり器 (沖縄のせん切りに卸すもの) でおろす。
※しりしり器が無い場合は太め千切りにする。
- ③フライパンに油を入れて、そこにゴーヤを入れて炒める。次に人参も入れ炒める。
- ④火が通ったら、ツナ缶を入れ炒め合わせる。
- ⑤酒、しょうゆで味を整え、最後に溶き卵を回し入れ、火が通ったら出来上がり。



レシピ考案者
本田 二実香 さん

本格的！ 焼肉屋さんのクッパ



1人分
ごはん抜いて
エネルギー 125kcal
野菜量 135g

材料(2人分)

人参.....20g
玉ネギ.....100g
にら.....半束(50g)
しいたけ.....2個
もやし.....1/2袋(100g)
卵.....2個
鶏ガラスープの素.....適量
こしょう.....適量

ごはん.....適量

作り方

- 1 人参、玉ネギ、にら、しいたけをもやしと同じ位の大きさに切る。
- 2 鍋にお湯を沸かす(700ml)。鶏ガラスープの素を分量とおりに入れる。
- 3 人参、玉ネギを入れて、火が通ったら、もやし、にらを入れる。
- 4 沸騰したら、卵を溶いて入れる。こしょうを入れ、ごはんにかけて完成。

本田さん
からの
コメント

手羽先8本を30分位茹でたスープに塩を入れて作っても美味しいです。その手羽先は甘辛く焼いてもOK。



レシピ考案者
村上 沙織 さん

ブロッコリーで作る 緑のゲラタン



1人分
エネルギー 451kcal
野菜量 133g

材料(2人分)

ブロッコリー茎.....1個分
じゃが芋.....1個
玉ネギ.....1/2個
マカロニ.....100g
ホールコーン.....お好み
牛乳.....150ml
固形コンソメ.....1個
塩.....少々
こしょう.....少々
バター.....10g
小麦粉.....大さじ2
とろけるチーズ.....適量
パン粉.....少々
乾燥パセリ.....少々

作り方

- 1 ブロッコリー茎、じゃが芋、玉ねぎを火の通りやすい大きさに切る。
- 2 ①の野菜を茹でる。
※3分茹でて火を止め15分放置すると余熱でゆで上がります。
- 3 ②を牛乳でミキサーにかける。
- 4 ③を鍋に入れ、弱火にかけて焦げないように温めながら、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
- 5 バターと小麦粉を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600Wで40秒)にかける。
- 6 ④の鍋を火からおろし、⑤を入れてよく混ぜる。
- 7 再び弱火にかけ、よく混ぜる。これでグリーンソースの出来上がり。
- 8 別の鍋にマカロニを茹でて湯をよく切り、⑦のグリーンソースの鍋に入れ、コーンも入れて軽く混ぜ合わせる。
- 9 ⑧をグラタン皿に盛り、とろけるチーズをお好みでのせる。その上にパン粉、さらにパセリをふりかける。
- 10 ⑨をオーブンで焼いて出来上がり。

しろっぴーの食育ひろば

平成25年
8月22日開催

野菜料理教室 「夏野菜でごちそうランチ」

料理研究家の大澄かほる先生から道産野菜とハーブを使ったレシピ4品の教えていただきました。



炊飯器で炊きこむだけ簡単野菜たっぷり

カラフルピラフ



1人分 333kcal

下準備

- 洗米したお米を浸水しておきます。
- とうもろこしは芯から外し、ほかの野菜は5mm角位にしておきます。
- パセリは適当な大きさにちぎっておきます。

材料 (4人分)

お米	2合
水	350cc
顆粒コンソメ	大さじ1
カレーパウダー	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
パプリカ 赤	1/4個
さやいんげん	4本
とうもろこし	1/2本
オリーブ油	小さじ2
塩・胡椒	少々
パセリ	少々

作り方

- ① 浸水したお米に、キャノーラ油、顆粒コンソメ、カレーパウダーを入れひと混ぜし、みじん切りした、**さやいんげん以外**の野菜ものをせて炊飯します。
- ② ご飯が炊き上がったら、さやいんげん、塩、胡椒を少々加えひとまぜします。
- ③ 皿に形良く盛り、ちぎったパセリをのせます。

ポイント

野菜から水分が出るので、お水を控えめに炊飯します。

旬の野菜にハーブを混ぜ込んで香り高くおいしい

ハーブサラダ



1人分 68kcal



作り方

- ① サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トレビスは一口大に切ります。
- ② ハーブは葉を小さめに手でちぎります。
- ③ レモンの果皮を削ったものと絞った果汁を、コールスロードレッシングと合わせます。
- ④ 皿に盛り、③のドレッシングをかけていただきます。

ポイント

ハーブをミックスして使うことで香りがマイルドになります。

チキンソテー 夏野菜ソースかけ



1人分 363 kcal



材料 (4人分)

鶏もも肉	4枚	きゅうり	1/2本
塩	少々	セロリ	1/4本
胡椒	少々	ソース	
タイム	4枝	寿司酢	小さじ2
ロリエ	4枚	レモン汁	小さじ2
オリーブ油	小さじ2	塩・胡椒	少々
赤パプリカ	1/4個	オリーブオイル	大さじ1

下準備

- 鶏もも肉は筋切りし、余分な脂肪を取り除き皮目に穴をあけ塩、胡椒しておきます。
- 野菜は全て、細かめのみじん切りにします
- ソースを混ぜておきます。

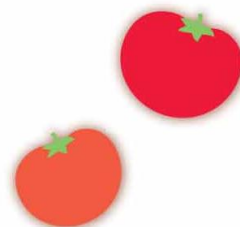
作り方

- ①オリーブオイルをひいたフライパンに、ロリエとタイムを入れ弱火で香りが出るまで温め、水気をとった鶏肉を皮目から入れ、中火で両面じっくり焼きます。
- ②ソースと刻んだ野菜を混ぜてソースにし、皿に盛ったチキンの上にかけていただきます。

冷たいトマトベースのスープ やさしいガスパチョ



1人分 66 kcal



材料 (4人分)

トマトジュース	100cc	レモン汁	小さじ1
トマト	大1個	塩	少々
きゅうり	1/2本	胡椒・ガーリック	少々
パプリカ赤	1/2個	クルトン	適量
オリーブ油	大さじ1	オリーブオイル	数滴

下準備

- トマトとパプリカは湯むきし適当な大きさにぶつ切りします。
- きゅうりは種をスプーンでけずり取り、2、3cmにぶつ切りしておきます。

作り方

- ①すべての材料をミキサーにかけます。
- ②器に注ぎ、クルトン、オリーブオイル、お好みで胡椒・ガーリックをトッピングしていただきます。

ポイント

クルトンとにんにくのトッピングでスッパリした味のガスパチョです。



大澄先生から

野菜をたくさん
使う料理は、
味が単調になりがち。
ハーブを活用すると
野菜をもっとおいしく
食べられます。



野菜をおいしくたべよう！ 「食育セミナー」

平成25年
9月6日開催

講演「目からウロコの “野菜のおはなし”」

天使大学教授 荒川義人先生

健康な生活をおくるため食事、野菜の栄養や地産地消と環境に配慮した食生活「さっぽろ食スタイル」についてなどお話いただきました。



講演「季節の野菜を楽しむ」

野菜ソムリエ 大澄かほる先生

野菜を美味しく食べるための調理法をお話された後、3品の料理が振る舞われました。



さっぽろ食スタイル

北海道型食生活

環境に配慮した食生活

「さっぽろ食スタイル」



エコ食生活

=



札幌市では、北海道の豊かな食材を使用した「北海道型食生活」を環境に配慮して実践し、次の世代に「食を大切にする心」を伝える**さっぽろ食スタイル**を推進しています。



秋野菜たっぷり エッグサンド

1人分 128kcal

材料 (2人分)

バゲット
(2cmの厚さにカットしたもの) … 2枚
サニーレタス … 1枚
オリーブオイル … 小さじ1/4

ゆで卵 … 1個50g
じゃが芋
(男爵、キタアカリ) … 1/4個
かぼちゃ … 20g
とうもろこし(茹で) … 大さじ1
マヨネーズ … 小さじ1
加糖ヨーグルト … 小さじ1
塩、胡椒 … 少々
パセリ … 少々

作り方

- ① サニーレタスはバゲットの大きさに合わせて手でちぎる。
- ② じゃが芋とかぼちゃは1cmの角切りし、とうもろこしは芯から外し一緒に500Wの電子レンジで1分前後加熱する。
- ③ パセリとゆで卵はみじん切りする。
- ④ Aの材料全てをボウルに合わせる。
- ⑤ バゲットに具材用の切り目をいれ、その内側にオリーブオイルを塗り、④とレタスをはさんでいただく。

ポイント

ヨーグルトを入れるとマヨネーズだけで作るより、マイルドで野菜の風味が引き立つ。カロリーも下がるのでヘルシー。



平成25年
11月29日開催

挑戦！手作りおせち料理教室

料理研究家の立野豊子先生から
おせち料理6品を教えてくださいました。
その中から1品をご紹介します。



紅白なますをアレンジ！ みぞれなます

材料（作りやすい量）

大根	300g
大根	40g
キュウリ	1本
カキ	1個
リンゴ（赤）	1/2個
カニカマボコ	4本
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3



6分の1量 64kcal

作り方

- ①大根（300g）はすりおろし、ザルに上げ軽く汁を切ります。40gの大根、キュウリ、カキ、リンゴ（皮付き）は1cm弱の角切りにします。カニカマボコは1cm長さに切ります。
- ②ボウルにAを合せ、大根おろし、キュウリ、カキ、リンゴ、カニカマボコを加え、さっと混ぜ合せます。

ポイント

今回使用した大根の部分は上の部分です。大根を上から3等分に分けると上部は甘いので、サラダ、おろし。中部は色がきれいなので煮物など、下部は辛味がありますので薬味などに使います。

平成25年
12月26日開催

しろっぴーの食育ひろば

一汁三菜をマスター！親子料理教室

料理研究家の堤秀子先生から
料理3品を教えてくださいました。
その中から1品をご紹介します。



たくさんのきのこで食物繊維たっぷり！

きのこのスープ

材料（4人分）

生しいたけ	3～4枚
しめじ	1/2パック
まいたけ	40g
コンソメ	1個
きざみ昆布	小さじ2
水	700cc
しょう油	小さじ1/2
こしょう	適量



1人分 14kcal

作り方

- ①鍋に水（700cc）と昆布を入れて30分くらいおく。
- ②キノコ類、コンソメを加え、弱中火で加熱する。
- ③しょう油を加え、こしょうで味を整えて、器に盛れば出来上がり。（味が足りなければ塩少々で味を整える）

ポイント

- きのこは、お好みで変えるとアレンジいろいろ。
- 三つ葉や小ねぎ、大葉やごまなどをトッピングするのも良いでしょう。

白石区食育推進ネットワーク

地域に食育の輪を広げます!!

食のボランティア 食改さん 白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の方へ「食」の大切さを伝え、さまざまな活動を通して健康づくりを支援している食育ボランティア団体です。白石区の推進員は、現在123人(平成25年11月1日現在)です。

子どもから高齢者まで、さまざまな食育事業を行っています。

地域の健康づくりのための活動



白石東地区健康まつりに協力
地区の高齢者を対象に、**カルシウム強化料理**を提案、試食も提供し大変好評でした。



親子料理教室を開催
幼児、小学生とその保護者の方に食生活の大切さ、作る喜びを伝えています。

一緒に食育活動をしてみませんか?

推進員になるには、区が開催する養成講座の受講が必要です。
詳細は白石保健センター(TEL 862-1881)にお問い合わせください。



おすすめ
レシピ

幼稚園児も
おかわりして食べました!

やさいたっぷり だんご汁

1人分 185kcal
食塩相当量 1.4g

材料 (4人分)

白玉だんご

白玉粉 120g
水 100ml
(かたさをみながら調整)
厚あげ 80g
にんじん 40g
ごぼう 40g

さつまいも(細いもの) 60g
しめじ 20g
いんげん 4本
だし汁 1000ml
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 小さじ1
塩 ふたつまみ

作り方

- ①白玉粉に少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるようにこねて、お団子を作る。
- ②お団子をゆでておく。
- ③にんじんは半月切り、ごぼうは皮をこそげてななめ切り、さつまいもは輪切りにして水にさらす。
- ④厚あげはひと口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐし、いんげんはスジを取ってゆで、ななめ切りにする。
- ⑤なべにだし汁と③を入れて、火にかけ野菜がやわらかくなるまで煮て、厚揚げ、しめじを加え、Aで調味をする。
- ⑥②のお団子、いんげんを入れて火を止める。

子どもたちの健やか成長を目指して

栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

白石区の小中学校では、教科や給食時間に食指導を行っています。平成25年度は、白石保健センターと「野菜について」の指導用ビデオを制作しました。白石区のマスコット「しろっぴー」にも登場してもらい、各学校で効果的な食指導ができました。



芽室コーンチャーハン



栄養指導ビデオ

そのほか、給食では、北海道産の食材を積極的に活用して、児童生徒に地産地消について興味関心を持たせる献立作成を行っています。

写真の「芽室チャーハン」は、日本一のスイートコーンの産地芽室町のコーンと道産米ななつぼしを使い、給食で提供したものです。とても好評でした。

白石区食育推進ネットワーク



1人分 106kcal
食塩相当量 2.0g

おすすめ
レシピ

具たくさんの給食で
大人気のスープです。
野菜は冷蔵庫にあるもの
色々使えます。

味噌ワンタン スープ

材料 (4人分)

ワンタンの皮	50g	人参	50g
豚肉	80g	玉ねぎ	50g
酒	少々	もやし	100g
味噌	60g	メンマ	50g
生姜	1かけ	長ねぎ	50g
にんにく	1かけ	ほうれん草	50g
ごま油	小さじ1	サラダ油	小さじ1
鶏ガラスープ	900ml	塩・こしょう	少々
		一味唐辛子	少々

作り方

- ワンタンの皮を4～6等分に切る。生姜、にんにくはみじん切りにする。ほうれん草はゆでて切っておく。
- ごま油を熱し、生姜、にんにく、みそを入れ、弱火で炒め、ねり味噌を作っておく。
- サラダ油を鍋に入れ、豚肉、人参、玉ねぎ、メンマを炒め、鶏ガラスープを入れる。
- 野菜が柔らかくなったら、ねり味噌、もやしを入れる。
- ワンタンをくっつかないように入れ、長ねぎ、茹でたほうれん草も入れ、塩、こしょう、唐辛子で味をととのえる。

ヘルシーメニュー

白石保健センターの管理栄養士が考えた「ヘルシーメニュー」を白石区役所食堂で毎月第3水曜日に提供しています。(休日等で実施日が変わることがあります。)1食500円で限定40食です。どなたでもご利用いただけます。是非、ご利用ください。「ヘルシーメニュー」は主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事です。不足しがちな野菜もたっぷり摂れます。ヘルシーメニューから、レシピをご紹介します。ご家庭でお試ください。なお、レシピは白石区役所のホームページでもご覧いただけます。

おすすめカルシウムメニューより



1食分 621kcal
野菜154g使用

- ごはん170g
- 高野豆腐入り
牛肉とピーマンの
オイスターソース炒め
- タコとキムチの
ヨーグルトサラダ
- 生わかめと
えのきたけのスープ
- くだもの

主菜

高野豆腐入り牛肉と ピーマンのオイスターソース炒め

材料 (4人分)

高野豆腐	3枚	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1	オイスターソース	大さじ2
牛もも薄切り肉	100g	しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々	砂糖	小さじ2
酒	小さじ2	片栗粉	小さじ1
片栗粉	小さじ2	塩・こしょう	少々
ピーマン	3個		
赤パプリカ	1個		
タケノコ(水煮)	1本(50g)		
ごま油	大さじ1		

作り方

- ①高野豆腐は袋の表示通りに軟らかく戻しておく。軽く水けをしぼって厚さを半分に細切りにし、片栗粉をまぶす。肉は細切りにし、塩こしょうをして酒、片栗粉を揉み込んでおく。野菜は細切りにする。
- ②Aは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を炒める。火が通ったら、①の高野豆腐を加えて、少し焼き色がつくまで炒める。
- ④①の野菜を加えてさらに炒める。火が通ったら、②のAで味付けをする。

ポイント

高野豆腐は水けのしぼり加減で、食感がかわります。しっかりと歯ごたえを残したい場合はよく水けをしぼってください。いろいろな食感をお楽しみください。

副菜

タコとキムチの ヨーグルトサラダ

材料 (4人分)

タコ	100g
白菜のキムチ	100g
キュウリ	1本
モヤシ	100g
ニンジン	1/2本
A	ヨーグルト
	(無糖)
	ごま油
	小さじ1

作り方

- ①タコ、キムチは食べやすい大きさに切る。キュウリは薄切りにして塩少々(分量外)で揉み、しんなりしたら、水でよく洗って水けをしぼっておく。
- ②ニンジンも細切りにし、ゆでて水けをきる。モヤシもゆでて、水けをきる。
- ③ボールに①のキムチとAを混ぜ合わせておく。
- ④③に①と②を加え、よく混ぜ合わせる。

汁もの

生わかめと えのきたけのスープ

材料 (4人分)

生わかめ	40g
えのきたけ	1袋
中華スープ	600ml
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白ゴマ	大さじ1/2

作り方

- ①生わかめはよく洗い、食べやすい大きさに切る。えのきたけは石づきを落とし、半分の長さに切る。
- ②鍋にスープと酒を入れ、沸騰したらえのきを加えて煮る。火が通ったら、わかめを加えてさっと煮て、塩こしょうで味をととのえ、ゴマを入れてできあがり。

早寝早起き 朝ごはん

朝ごはん
たべている？



白石区食育アンケートの結果から…

白石区内の小学校5年生、中学校2年生に食生活についてのアンケートをとりました。

毎日、朝ごはんを食べている人は **8割程度**で、
主食、主菜、副菜を組み合わせる人は **3割程度**
しかいませんでした。

将来の健康のためには、子どもの時からの生活習慣が大切です。
家族で「早寝早起き朝ごはん」に取り組みましょう。

毎日食べよう朝ごはん

忙しい朝は時間をかけずに朝食づくりをしたいもの。
簡単にバランス良く食べられる工夫をご紹介します。

納豆・豆腐は
すぐ食べられる



納豆

作り置き
すると便利



おひたし

忙しい時は加熱しないで
食べられる生野菜・果物を



サラダ・果物

牛乳・ヨーグルトは
手軽に食べられる



牛乳



ごはん

1回分ずつ
冷凍しておくことも

和食例



みそ汁

具をたくさん
入れる



パン

そのまま食べたり
トースターで焼いても

洋食例



目玉焼き

ゆで卵を作っておくと
さらに時間短縮

毎食

野菜を たべよう!

1日の目標量は**350g**以上



札幌市民の方は野菜不足です。

平成23年札幌市健康・栄養調査からわかったこと

札幌市民成人の1日平均野菜摂取量

293g

1皿程度(70g)の野菜が不足しています

ところで350gの野菜はどのくらい?

生の状態で

1日両手に
3杯分

350g

緑黄色野菜(120g)

その他の野菜(230g)

料理すると

1日5皿分

1皿の目安は片手1杯分

サラダ

野菜炒め

臭たくさんみそ汁

おひたし

野菜の煮物

緑黄色野菜: にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト、ブロッコリーなど
その他の野菜: キャベツ、レタス、きゅうり、なす、ごぼう、玉ねぎ、セロリ、大根など

元気のもと
や・さ・い

- ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富
- 低カロリー
- 体の調子を整え、病気になりにくくする
- 腸の働きを良くし、便秘を予防する
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をおだやかにする

など

毎日あと1皿の野菜を食べて生活習慣病を防ぎましょう

「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)
〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2 TEL011-862-1881



さっぽろ市
01-Q03-13-1831
25-1-103

白石区では
「野菜を食べよう!」
をすすめています



©札幌市白石区

平成26年3月発行