

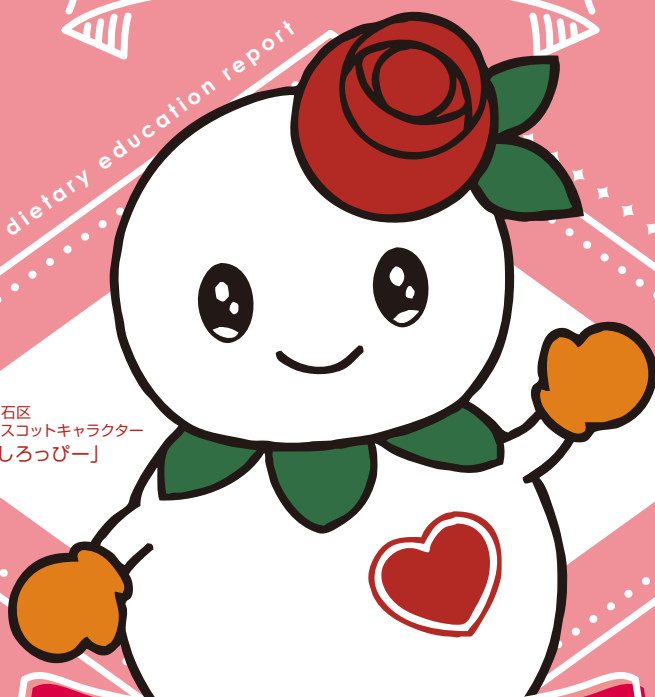
Vol.13

しろいし食育通信

食育で元気なまちに!!

shiroishi dietary education report

白石区
マスコットキャラクター
「しろっぴー」

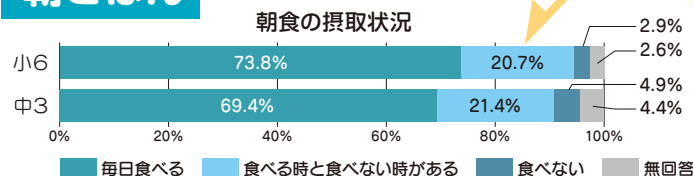


白石区の食育情報と
おすすめレシピをご紹介します!

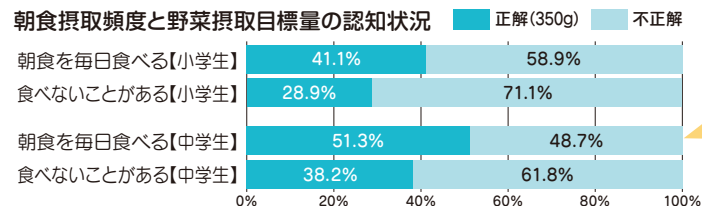
白石区食育アンケート

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2年度の結果をご紹介します。

朝ごはん



4人に1人は朝ごはんを食べないことがある



朝食を毎日食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。

※小・中ともに有意差あり

抜かずに食べましょう ～朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

●スイッチオン!

寝ている間に下がった体温を上げて、からだの中から目覚めさせてくれます。

●スッキリ!

朝ごはんを食べることで、胃腸を刺激して排便リズムを整えてくれます。

●エネルギーチャージ!

寝ている間に使われたエネルギーを脳に補給してくれます。

朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり? ステップ1や2なら、次のステップに進んでみよう! 3なら、今後も習慣として続けていきましょう!



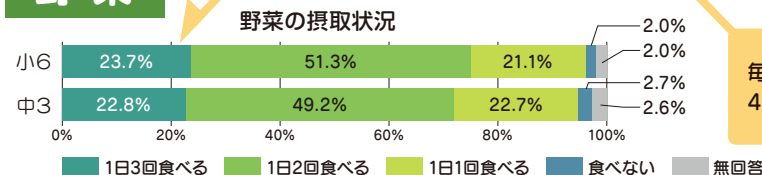
もやしの梅なめたけあえ

【材料】	【作り方】
もやし……………280g なめたけ…………大さじ1 梅干し……………小2個 白いりごま…………小さじ1	①もやしはゆででざるにあげて冷まし、水気をしぼる。梅干しは種をとり、包丁でたたいておく。 ②すべての材料をあえる。
1人分/23kcal	※なめたけや梅干しの量は味をみて加減してください。

にんじんとりんごのサラダ

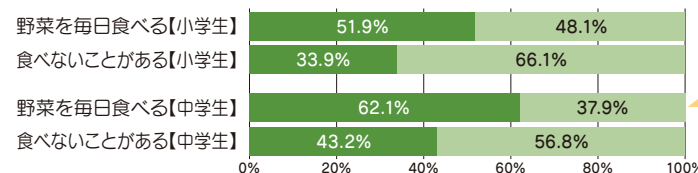
【材料】	【作り方】
にんじん……………1本 りんご……………1個 食塩水……………適宜 レモン汁…………大さじ2 砂糖……………大さじ1 レーズン…………大さじ1	①りんごは皮をむいて芯をとり、塩水につけておく。 ②にんじんはせん切りにし、レモン汁・砂糖とあえる。 ③1をすりおろしながら2に加え、レーズンを加えて混ぜる。
1人分/60kcal	

野菜



毎食食べるのは4~5人に1人くらい

野菜摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況



野菜を毎食食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。

※小・中ともに有意差あり

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

●なぜ350gなの?

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350~400g摂取する必要があると推定されているからです。なお、子どもの場合は4~5歳児で200g、小学3~4年生で280gが1日の目標量の目安です。

3食のうち、野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量を摂ることができません。毎食食べるよう心がけましょう。

●350gってどのくらい?



札幌市民(成人)の野菜摂取量は288g※です。目標量まで、約1皿分!

※平成28年札幌市民健康・栄養調査

チャチャツ/とできるから、もう1品! 野菜料理レシピ ※材料はすべて4人分です。

キャベツのマヨマスタードあえ

【材料】	【作り方】
キャベツ……………280g 油揚げ……………40g マヨネーズ…………大さじ1・1/3 粒マスタード…………小さじ1 しょうゆ…………小さじ1・1/3	①キャベツはざく切りし、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する(600Wで5~6分が目安)。火が通ったらラップを外し、かぶるくらいの水を入れ、冷ましてからざるにあげて水気をしぼる。 ②油揚げは軽くゆでて油抜きをし、細切りにする。 ③ボウルに調味料を入れて混ぜ、1と2を加えてあえる。
1人分/90kcal	

チンゲン菜ののりあえ

【材料】	【作り方】
チンゲン菜…………大きめ1株 青じそ……………2枚 焼きのり……………1/2枚 酢……………小さじ2 和風顆粒だし…………小さじ1	①チンゲン菜は洗って2cm幅に切り、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600Wで2分が目安)。火が通っていないれば、追加で1分ずつ加熱する。 ②しそを細かく刻んだもの、細かくちぎったのり、調味料を加えてよく混ぜる。
1人分/8kcal	

しろいし食育展・・・令和2年11月7日開催

白石区食育推進ネットワークの活動として、しろいし食育展を実施しました！今回は感染症対策のため、食に関する謎解きイベント「しろっぴーをすくいだせ！」に内容を絞って予約制で実施しました。

参加者は、入り口で配られた謎解きメモを手に、食に関する「謎」が書かれたパネルが並ぶ会場に入り、次々と謎を解き明かしていました。楽しみながら食について学んでいただくイベントになりました。



マスク着用や、手指消毒、体温チェックなど、感染予防対策をして実施。

最後の謎が解けたら、ごほうびがもらえました。



家族や友達と一緒に一生懸命考えていました。

しろっぴーをすくいだせ！



きみも謎を解いてみよう（食育展の問題とは異なります）



くろっぴーは、昨日の夜、**A**と**B**と**C**が入った料理を食べました。それは次のうち、どの料理かな？

- ① お寿司
- ② ぎょうざ
- ③ カレーライス



★この謎を解くためには、まず、**A**と**B**と**C**が何かを調べなければならないよ。まず、下の問題を解いてみよう！ 答えは、この冊子のどこかにあります。

A

じっと見つめたら何かが見えるかも。

文字にしてみよう。

B

C

お兄ちゃんのこと

給食で人気がある

図工で使う、こねたり丸めたりのばしたりするもの

1234

ラーメンを入れるうつわ

おすすめレシピ

白石保健センター おすすめレシピ

作ってみてね!

かんたんだけど、野菜たっぷりバランス献立

タンドリーサーモンの献立

※材料は4人分です。

タンドリーサーモン

【材料】

生鮭	300g	ヨーグルト	100g
レタス	大きめの葉4枚	しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	8個	ケチャップ	大さじ1
		カレー粉	大さじ1
		こしょう	少々

【作り方】

- ①レタスを洗って一口大にちぎって水気を切る。ミニトマトはヘタを取り、洗う。これを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鮭を一口大に切り、よく混ぜ合わせたAに漬ける。
- ③耐熱容器(グラタン皿等の平たいものがオススメ)に
 - ②を入れ、200℃のオーブンで15～20分ほど鮭に火が通るまで加熱する。
- ④皿にレタスをしき、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

ほうれん草のごまあえ

【材料】

ほうれん草	280g(2束くらい)	白すりごま	15g
		砂糖	小さじ2
		しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草を洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ②①を冷水にとって水気を絞り、根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、そこに②を入れて和え、完成。

ごはんを添えて、めしあがれ!

(麦入りご飯1/2合と一緒に食べた場合の1人分栄養価)

エネルギー: 545kcal	食塩相当量: 2.1g
たんぱく質: 29.1g	野菜の量: 185g
脂肪エネルギー比: 14.9%	



トマトみそ汁

【材料】

トマト	1個	小ねぎ	1本
ぶなしめじ	1/2株	みそ	大さじ1
		だし汁	600ml

【作り方】

- ①小ねぎの根を切り落とし、小口切りにする。
- ②ぶなしめじの石づきを取って小分けにし、だしで煮る。
- ③きのこに火が通ったら、トマトを2～3cm大に切って②に入れてひと煮立ちさせる。
- ④火を止めてみそを溶き、ねぎを入れて完成。

濃厚かぼちゃプリン

【材料】

かぼちゃ	100g(種、皮をのぞく)	水	50ml
		粉寒天	1g
牛乳	100ml	砂糖	大さじ1・1/2

【作り方】

- ①かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分が目安)
- ②水と①をフードプロセッサー等で、なめらかにする。
- ③小鍋に、牛乳、粉寒天、砂糖を入れて加熱し、沸騰したら2分程よく混ぜて溶かしたら火を止め、②を入れてよく混ぜる。
- ④③を1人分ずつ器に注いで、冷蔵庫で固めて完成。

白石区食生活改善推進員協議会 おすすめレシピ

おうち時間に、つくってみませんか?

手づくりやさしいピザ

材料/オープン天板1枚分

【ピザ生地】

強力粉	150g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ぬるま湯(40℃くらい)	100～120ml

【トマトソース】

ケチャップ	大さじ1・1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
酢	小さじ1/2

【トッピング】

ミニトマト	3個
コーン	30g
ズッキーニ	30g
なす	30g(1/2本)
ピーマン	20g(1/2個)
パプリカ(オレンジ)	20g(1/8個)
たまねぎ	30g(1/8個)
ベーコン	20g(1枚)
ピザ用チーズ	50g

作り方

- ①生地を作る。ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ、ぬるま湯を入れて手でこねる。耳たぶくらいのやわらかさになるようにする。
- ②生地をひとつにまとめて、ラップをして室温に30～40分くらいおく。オープンシートを天板の大きさに合わせて切っておく。



こんなにふくらんだ!



- ③野菜はきれいに洗って食べやすく切る。ベーコンも1センチくらいの幅に切る。



野菜はお好みで組み合わせて!

※厚すぎると火が通らないので注意。



- ④ピザソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤きれいにしたテーブルなどに強力粉(分量外)をふり、そこへ生地をおいてめん棒で5ミリ～1センチくらいの厚さにのばす。オーブンは250℃に温めておく。
- ※オープンの天板の大きさに合わせてのばしましょう。
- ⑥オープンシートにのばした生地をのせ、天板におき、トマトソースをぬる。その上に野菜とベーコンをきれいにのせる。さらに、チーズをのせる。
- ⑦温めたオーブンで10～15分焼いたらできあがり! 人数分に切り分ける。
- ※焼け具合を時々見て、焦げないように!

牛乳や果物と一緒に食べるのがおすすめ!

1/2枚分
エネルギー: 480kcal



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・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
池田食品株式会社
白石観光株式会社
札幌市ポブ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)

継続きの答え③カラーライス



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！



白石区 食育情報



ホームページURL

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

「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



令和3年3月発行