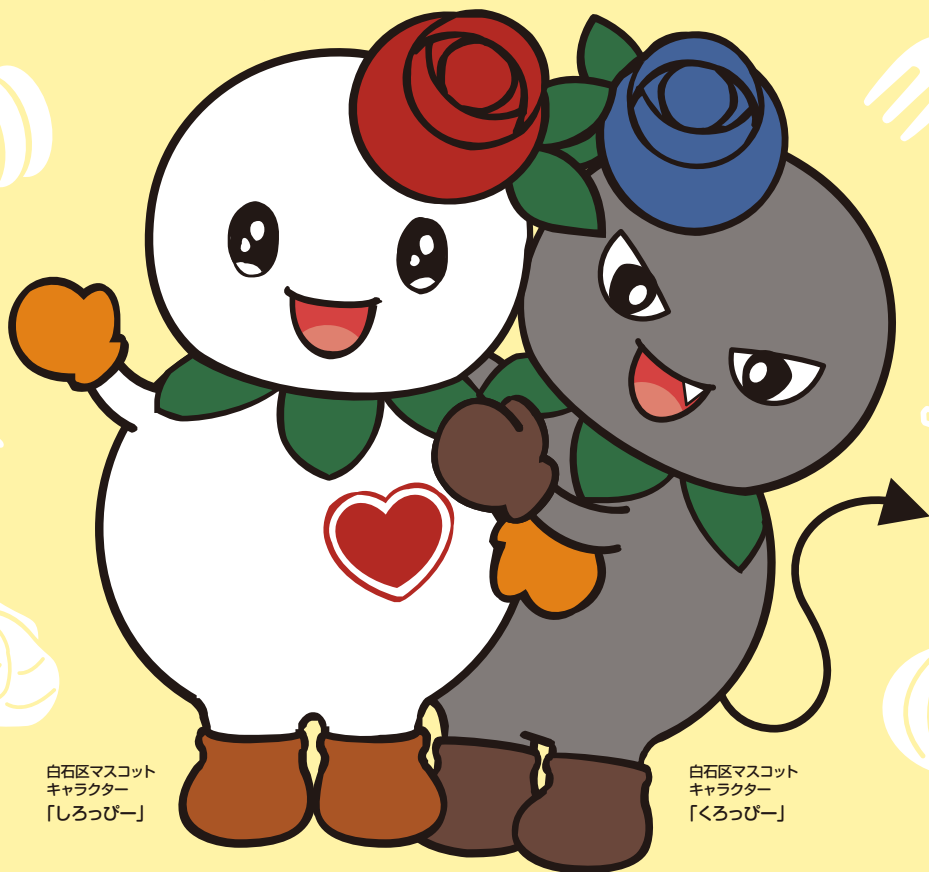


／ 食育で元気なまちに！！ ／

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」

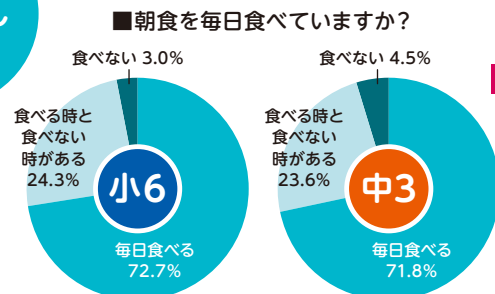
白石区マスコット
キャラクター
「くろっぴー」

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平成25年度から毎年実施しています。令和4年度の結果をご紹介します。

朝ごはん

朝食を毎日食べる人は、4人中3人です



実際に食べている朝食の内容は…

主食・主菜・副菜がそろっている人

小6：24.5%
中3：27.9%

菓子パン、ジュース、ケーキ…

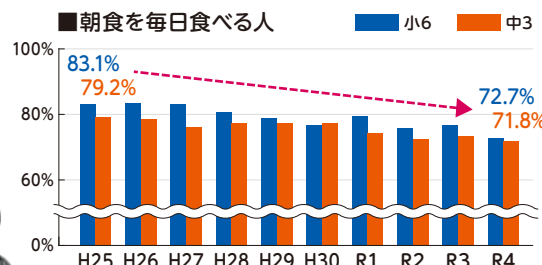
お菓子だけの人
小6：6.1%
中3：5.2%

朝食の効果

- ◆体や脳のエネルギー補給
- ◆体温を上げ、体が目覚める
- ◆消化器官が働く

10年の変化をみると…

「朝食を毎日食べる人」は、調査を開始して以降、ゆるやかに減少し続けています



朝ごはん「お菓子」？



お菓子や菓子パンは、砂糖や油が多いため、**朝食には向いていません**。朝一番の空腹時に甘いものを食べることで血糖値が急激に上がると、インスリンが分泌されて血糖値を下げようとします。インスリンは、余分な糖分を脂肪に変えてしまうので、脂肪として糖分が体内に蓄えられる一方、急激に血糖値が下がりすぎる「低血糖」を起こすおそれがあるのです。

朝食にお菓子や菓子パンを食べることが習慣化してしまっている人は、まずは主食（ごはんや甘くないパン）をとるように心がけましょう。

朝ごはんを食べられない理由は何だろう？

時間がない人は…



朝食の準備や下ごしらえを
前日（時間があるとき）にしておく

- ・メニューを決めておく
- ・多めに作って冷凍しておく
- ・夕食準備時に材料をまとめて切っておく

起きられない、
お腹が空かない人は…



早寝・早起き、規則正しい生活を
夕食は食べすぎに注意！腹八分目が◎

- ・まずは体内時計を整えよう
- ・朝にはお腹が空いて朝食を食べたくなる



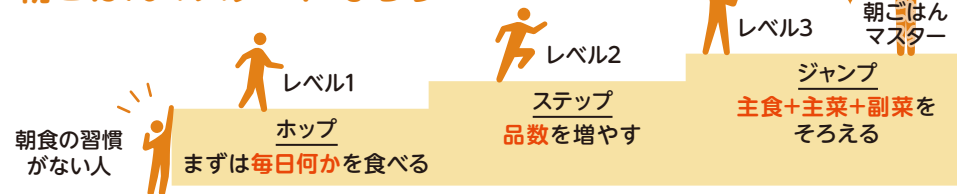
調理しなくていいもの・
簡単に食べられるものを用意しておく

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、鯖フレーク、 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

あなたは今のあたり？

朝食のレベルアップを目指して…

朝ごはんマスターになろう



主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがととのいます

主食

ごはん、パン、麺類など

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

血や肉を作るたんぱく質が多く含まれています。

副菜

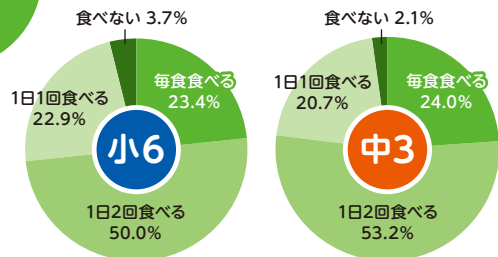
野菜、海藻、きのこなど

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

野菜

毎食野菜を食べる人は、4人中1人です

■野菜を毎食、食べていますか？

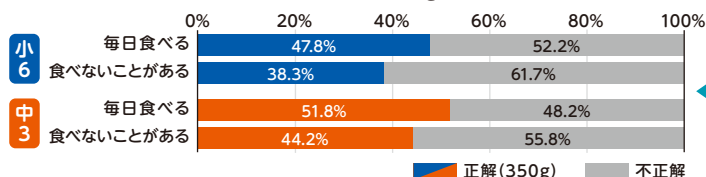


野菜の効果

- ◆ビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富で、体の調子をととのえる
- ◆血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールの吸収を阻害する
- ◆循環器疾患やがんなど生活習慣病を予防する

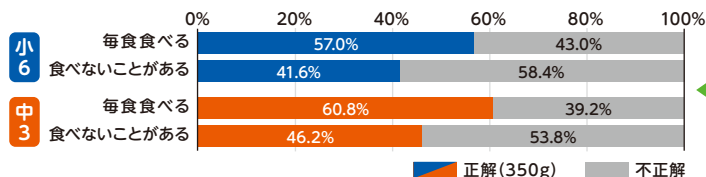
よい食生活を実践している人は、野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多いです

朝食を食べることで野菜摂取目標量(350g)を知っていることとの関係



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

野菜を食べることで野菜摂取目標量(350g)を知っていることとの関係

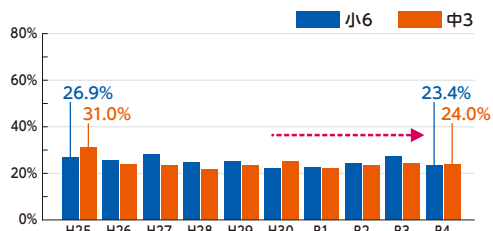


野菜を毎食食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。
※小・中ともに有意差あり

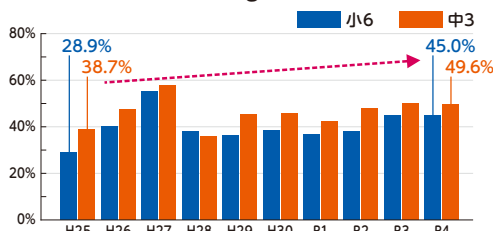
10年の変化をみると…

「毎食野菜を食べる人」はほぼ横ばいですが、「野菜摂取目標量(350g)を知っている人」はゆるやかに増加しています

■毎食野菜を食べる人



■野菜摂取目標量(350g)を知っている人



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、なかなか目標量をと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？



白石保健センター

おすすめ野菜レシピ

さっぱりキャベツ

エネルギー：20kcal 食塩相当量：0.7g 野菜の量：75g

【材料 2人分】

キャベツ……………150g
粉末鶏ガラだし…小さじ1
レモン汁……………小さじ1
ローリエ(葉)……………1枚
パセリみじん切り……………適量



【作り方】

- ①キャベツを太めのせん切りにし、電子レンジ600Wで1～2分加熱して火を通し、しっかりと水気を切る。
- ②ポリ袋にAを入れ、①も加えて袋の上からよくもみ込み、全体に調味料をなじませる。
- ③空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で冷やしたら、最後にパセリをふる。

火を使わない

材料5つ

10分以内で完成

トマトのゆずしょうあえ

エネルギー：41kcal 食塩相当量：0.3g 野菜の量：100g

【材料 2人分】

トマト……………200g(1～2個)
ゆずしょうあえ…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/3
酢……………大さじ1/2
オリーブ油……………小さじ1



【作り方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに調味料を合わせ、①を加えてあえる。



白石区食育推進ネットワークでは、アンケート結果をふまえて、今後も「朝食摂取」「野菜摂取」の啓発活動に力を入れていきます



白石区内の小中学校において、栄養教諭・栄養士によって食に関する指導が進められています。今回は、朝食と野菜摂取の啓発に関する活動をご紹介します。

朝食についての指導

本通小学校では、給食調理校である南郷小の栄養教諭が、小学5年生を対象に朝食についての指導を実施しています。

朝食を食べることで脳・体・おなかの3つのスイッチが入ることや、バランスのよい朝食を考えるポイントを学び、自分が朝食を用意する場面を設定して、メニューを考える学習をしました。



本通小
授業プリント



幌東小
児童配付リーフレット
「朝ごはんのススメ」(札幌市保健所作成)

幌東小学校では、小学5年生を対象に、朝食の大切さについて学習した後、簡単朝食レシピなどが掲載されたリーフレットを配付し、載っているレシピを実際にその場で栄養教諭が作って見せることで、自分でもできそう、やってみたいという意欲を引き出すようにしています。



日章中
生徒配付プリント

日章中学校では、中学2年生に朝食の指導を実施しています。

中学生が自分たちの朝食摂取の状況を振り返り、朝食の重要性について学んでいます。学習の後には、簡単に朝食を用意できるポイントなどをまとめたリーフレットを配付し、自ら朝食の準備をするきっかけとなるように情報提供をしています。

野菜摂取の啓発

白石区の小中学校では、毎年8月の野菜摂取強化月間に合わせ、野菜についての資料を作成しています。作成した資料を各校で掲示するほか、野菜をテーマにした献立メモを作成し、給食時間中に校内放送で呼びかけ、野菜摂取強化への取組を行っています。

今年度は新たに「野菜漢字クイズ」の掲示資料を作成しました。

東白石小学校では、児童の気を引き、楽しめるような掲示板にするために工夫を凝らしています。

「野菜漢字クイズ」の掲示板には、さまざまな学年の児童が集まり、興味深そうにクイズをめくって見ていました。玉蜀黍(とうもろこし)や牛蒡(ごぼう)などの難しい漢字を見て、「初めて見た!」「これは何と読むのかな?」と友だちと話しながらクイズを楽しんでおり、高学年の児童でも読めない漢字があって、盛り上がっている様子でした。野菜について知り、興味を持つきっかけになっています。



難読?

野菜漢字クイズ

芽花椰菜

〈ヒント〉
① 緑色の野菜で、花のつばみの部分を食べています。茎も美味しいよ!
② 涼しい気候を好み、生産量のトップは北海道です。

答えはこのリーフレットのどこにあるよ

札幌市学校給食メニューからご紹介!

栄養教諭・栄養士白石ブロック

おすすめ朝食レシピ

麦入り野菜スープ

エネルギー：87kcal 食塩相当量：1.4g 野菜の量：74g

【材料 4人分】

ベーコン 1枚(20g)
にんじん 1/3本(40g)
玉ねぎ 小さめ1個(160g)
キャベツ 大きめの葉1枚(80g)
セロリ 1/5本(12g)
パセリ 3房(3g)
大麦(押し麦) 40g

しょうゆ 小さじ2
食塩 小さじ1/2
白こしょう 少々
白ワイン 小さじ1
鶏がらスープ 600ml



【作り方】

- ① ベーコン・玉ねぎ・キャベツは1cmの角切り、にんじんは7~8mmの角切り、セロリは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
 - ② ベーコンをから炒りし、セロリ・玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
 - ③ 鶏がらスープを入れキャベツ・押し麦を加えて煮る。
 - ④ 材料が煮えたら、調味料を加え、白ワイン・パセリを入れて仕上げる。
- ※押し麦は、下茹でせずそのまま入れてください。



麦入り野菜スープの日の給食



前日に作っておくと、忙しい朝にも野菜がたっぷり食べられるのでおすすめです!

レタス入りミネストローネ

エネルギー：94kcal 食塩相当量：1.1g 野菜の量：77g

【材料 4人分】

ベーコン 1枚(20g)
じゃがいも 中2/3個(100g)
玉ねぎ 大1/2個(120g)
にんじん 1/3本(40g)
レタス 大きい葉3枚(100g)
マカロニ(乾燥) 30g
トマト缶 40g
セロリ 1/5本(12g)

A

ケチャップ 大さじ1と1/3
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
白ワイン 小さじ1
鶏がらスープ 400ml

- 分量は中学生4人分です。
 - 水分量・調味料は適宜調整してください。
- ※給食は、食塩を含まない鶏がらスープで調理しています。ご家庭で市販の鶏がらスープの素などを使用される場合は、塩の量を控えてください。

【作り方】

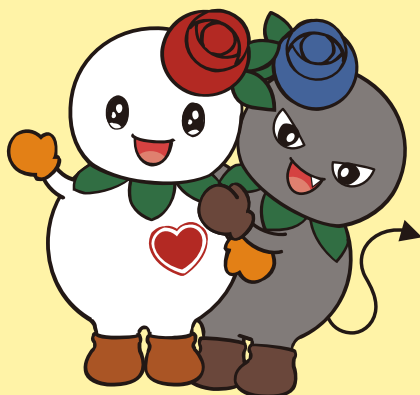
- ① ベーコン、じゃがいも、玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは7~8mmの角切りにする。セロリは薄切りにする。マカロニはゆでておく。
- ② 鍋を火にかけ、ベーコンを炒める。セロリ、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒め、鶏がらスープとじゃがいもを入れて煮る。
- ③ じゃがいもがある程度やわらかくなったら、トマト缶・Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ④ マカロニ、白ワインを入れて仕上げる。

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・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
などをご紹介します。
ぜひご覧ください！

ホームページURL
<https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>

白石区 食育情報



白石区食育推進ネットワーク

「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5年3月発行