

食育講演会

令和5年9月29日(金)開催

わかりやすい食育で子どもの才能を伸ばしてみませんか？
「子どもが元気に育つ食べもの&食べ方」

主催：白石区食育推進ネットワーク

ネットワーク構成団体
及び区民の方を対象
に行いました



講師
ヌキタ・ロフィスト
フードディレクター
貫田 桂一 氏

講演内容の一部をご紹介します

子どもが元気に育つ食べ物

よく噛んで食べると、脳に血が
巡り活性化。唾液も出る。
唾液が多いと虫歯になりにく
く、抵抗力が付き健康に！



子どもは味覚が敏感。
よい食品を選び、親子で一緒に
食べる機会を持とう！

生き物の命に感謝し、おいし
く食べることも大事。
産卵前の鮭の遡上の良
い場面ですよ！



地元の食べ物

「旬」には、食材が最も成熟し味
が良い「味覚適期」と、配送・販
売の日数を考慮した時期に大量
に出荷する「経済適期」の両方
の側面があります。



地域の水や土、栽培条件などによ
り、食材の風味が異なります。環
境に合う食べ物を選びましょう！



食べ方

人参は土付きをよく洗って皮
つきで使用し、油脂で加熱す
ると、βカロテンの吸収率が
上がり、甘味も増します！



酸化していない油脂(オリーブ油
や菜種油など)や、精製しすぎで
いない砂糖をしよう！

ミネラル分の多い塩を
適量(適塩)とると、体調
は良くなる！



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。
その取組の一つとして、食育事業「しろっぴーの食育ひろば」を行っています。

クッキングライブ

令和5年8月30日(水)開催

デモンストレーション
で料理を教わる

「もりもり食べる 夏野菜」

主催：白石保健センター(白石区健康・子ども課)

協力：白石区食生活改善推進員協議会



保健センター管理栄養
士から、野菜の摂取量を
増やす工夫や、減塩のポ
イントをお伝えしました。

食生活改善推進員協議会
会長が講師となり、うす味
でも美味しい野菜摂取の
ヒントとなる3品の調理
を実演したのち、試食して
いただきました。



料理のコツを交えな
がらの実演に、「料理
のヒントになった」
「自分でも作ってみ
たい」との声があが
りました。



〈実演メニュー〉

- 鮭のエスカベッシュ
- かぶとエビのマヨからし炒め
- トマトのごま和え

実演メニューからご紹介！

かぶとエビのマヨからし炒め

1人分/エネルギー：44kcal 食塩相当量：0.2g
野菜の量：50g

【材料 4人分】

かぶ 120g
むきえび 80g
かぶの葉または小松菜 80g
サラダ油 小さじ1
からし 1.2g(チューブで1cm)
マヨネーズ 小さじ1強
塩 0.8g



【作り方】

- ① かぶは1×3cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。*かぶの葉でも可。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。
- ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・塩・マヨネーズを加える。

トマトのごま和え

1人分/エネルギー：99kcal 食塩相当量：1.0g
野菜の量：80g

【材料 4人分】

トマト 2個
しょうゆ 大さじ1と1/2
酢 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ3/4
すりごま 大さじ1
ごま油 小さじ1と1/2



【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② トマトをくし型に切り、①につけて30分程度冷蔵庫で冷やす。

