

夏休み親子料理教室

令和5年8月18日(金)開催

主催：白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)
協力：栄養教諭・栄養士白石ブロック



親子で食の
大切さを学ぶ



清田区生まれの
ほうれん草
「ポーラスター」を
使いました

〈実演メニュー〉

- ほうれんそうピラフ
- 鶏肉のハーブ焼き
- フルーツ白玉

参加した子どもたちは、グループ内で
声を掛け合い、協力し合いながら一生
懸命調理に取り組みました。



栄養教諭と共に、札幌
市内で多数の野菜が
作られていることや、
野菜を食べることの
大切さについて楽しく
学びました。

「親子での調理が楽しかった」「野菜をたくさん
とろうと思った」等の声がたくさん
聞かれました。

実演メニューからご紹介！

ほうれんそうピラフ

1人分/エネルギー：279kcal 食塩相当量：1.6g
野菜の量：87g

【材料 8人分】

米……………480g(3合)	塩……………小さじ1/2
バター……………10g	こしょう……………少々
塩……………小さじ1	バター……………10g
白ワイン……………小さじ2	ほうれんそう……………240g
水…米の重さの1.1~1.2倍	しょうゆ……………小さじ2
ベーコン……………40g	
にんじん……………80g	
たまねぎ……………300g(1玉)	
(冷凍)ホールコーン……………80g	
にんにく……………1/2かけ	
サラダ油……………小さじ1	



【作り方】

- ① 米はといで、塩、白ワインを加えた水分と、バターを加えて炊く。
- ② ベーコン、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは5mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ほうれんそうは、ゆでで水にさらしてから、1cm位に切り、水をしっかりしぼってから、下味のしょうゆにつけておく。
- ④ サラダ油を熱してにんにくをいため、次に、にんじんを入れていためる。にんじんにある程度火が通ったら、ベーコン、たまねぎ、ホールコーンをいためる。全体に火が通ったら塩、こしょう、バターで味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったごはんを、④の具と水分を切った③のほうれんそうをまぜて仕上げる。

挑戦！初めてのおせち料理

令和5年12月8日(金)開催

主催：白石区食生活改善推進員協議会
白石保健センター(白石区健康・子ども課)

日本の伝統的な
食文化を次世代
に伝える



食生活改善推進員が、おせち料理の作り方について実演を交えて説明したあと、「ぶりの照り焼き」「菊花かぶ」「くるみ入り田作り」「りんごきんとん」の4品の調理実習を行いました。付け合わせのにんじんを梅の花の形にする飾り切りにも挑戦し、参加者は「ここはどうやって切るのかな」「上手にできたね」などと話しながら、おせち料理づくりを楽しみました。



試食時には、「簡単な
のにおいしいね」
「家でもう一回作っ
てみよう」などと笑
顔で会話が交わさ
れていました。



ピンクの
エプロンが
目印です

白石区食育推進ネットワーク

白石区食生活改善推進員協議会

そつだ / 食のボランティアをしよう！

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。
詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター

電話 011-862-1881



“私達の健康は私達の手で”をスローガンに
食育事業・ボランティア活動に取り組んでい
ます。料理教室も年に数回行っており、沢山の
推進員が活躍しています！

一緒に白石区の健康
づくり活動をしてみま
せんか？

主な活動

- ・食生活改善展
- ・親子料理教室
- ・高齢者への食育事業
- ・おせち料理教室



白石区食生活改善推進員協議会
成田菜緒子 会長