

平成24年度版

しろいし食育通信

白石区の
食育への取り組みを
をご紹介します！



白石区マスコットキャラクター
「しろっぴー」

早寝早起き
朝ごはん

楽しい食卓

野菜を
食べよう

おすすめ
レシピ紹介



しろいし
健やか
食育サロン



えいよう
ミニ情報



白石区
食育推進
ネットワーク会



食育で元気なまちに
白石区

はじめに

札幌市では、平成17年6月制定の食育基本法、平成18年3月策定の食育推進基本計画に基づき、平成20年9月に札幌市食育推進計画を策定し、「食を大切にすることを育みます」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対して食育を広めるために、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会」を立ち上げました。今後は、そのネットワーク会と連携をとりながら、白石区の食育をすすめていきます。

この冊子は、今年度の食育活動、食育推進ネットワーク会、健康情報など、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

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



エコ食生活

「さっぽろ食スタイル」



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。

もくじ

しろいし健やか食育サロン 3

食育サロン提供レシピ 4~5

人参ごはん・野菜だけのミネストローネ
タワートマト・手巻きサラダ

白石区食育推進ネットワーク会 6~7

野菜を食べよう! 8

白石区食育推進ネットワーク会より

おすすめ!野菜を使ったレシピ 9

野菜いっぱいひき肉入りコロッケ
白身魚オランダ揚げ (洋風天ぷら)

学校給食人気メニュー

「ビビンバ」 10

栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック

正しい手洗いのしかた 11

札幌市白石食品衛生協会

食育ボランティア活動紹介 12

おすすめレシピ

「バラの花の巻き寿司」 13

白石区食生活改善推進員協議会

ヘルシーメニュー 14~15

早寝早起き朝ごはん 15

しろいし健やか食育サロン

白石区では、元気なまちづくり支援事業として「しろいし健やか食育サロン」を毎年実施しています。

これは、乳幼児とその保護者の方を対象に、健康に毎日を過ごせるよう、楽しく豊かな食生活の提案を行う出前サロンです。

今年度は、幼稚園4園、子育てサロン2会場にお伺いしました。



白石区食生活改善推進員の方が野菜料理の調理説明をした後試食を提供しました。

白石食品衛生協会の方が手洗いについての講義をしました。

東橋いちい幼稚園



北郷あゆみ幼稚園

北都幼稚園

東札幌児童会館

川北児童会館

白石食品衛生協会の方が手洗いダンスで手洗いの仕方を伝えました。



あさひ幼稚園

保健センター管理栄養士が子ども達に食べ物の働きについてお話しました。とても熱心に聞いてくれました。

野菜たっぷり！
食育サロンの
試食レシビ

1

人参 ごはん



材 料 (4人分) ※分量は大人の分量

米	2合	塩	小さじ1/4
人参	60g	水	200ml
牛乳	200ml		

作り方

- ①人参はすりおろし、米はといで水切りをしておく。
 - ②①と牛乳、塩、水を入れて炊く。
 - ③器に盛り付ける。
- ★万能ねぎをちらすときれいです。

子どもにも
大人気のごはんです

ひとくち×モ

人参には、βカロテンが非常に多く含まれています。
βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ働きをします。



野菜たっぷり！
食育サロンの
試食レシビ

2

野菜だけの ミネストローネ



材 料 (4人分) ※分量は大人の分量

人参	1/2本(50g)	トマト水煮缶	200g
南瓜	1/4個(100g)	みそ	大さじ1
じゃが芋	1個(100g)	ローリエ	1枚
玉ねぎ	1/2個(100g)	オリーブ油	大さじ1
ブロッコリー	1/4個(100g)	水	400ml

作り方

- ①人参、南瓜、じゃが芋、玉ねぎは1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②トマト水煮をつぶし、みそを入れる。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、中火で熱し、①のブロッコリー以外の野菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- ④③に、②のみそ入りのトマト、水、ローリエを加え、ふたをして弱めの中火で約10分間、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ブロッコリーを加えて、サッと煮て器に盛る。



野菜だけの
やさしい味のスープです。

ひとくち×モ

トマトにはうまみ成分グルタミン酸が含まれています。だしを入れなくても美味しく作れます。

野菜たっぷり!
食育サロンの
デモレシピ

1

可愛いサラダ

タワー トマト



材 料 (2個分)

小さいトマト	2個	(調味液)	
サラダ玉ねぎ	1/4個	純米酢	大さじ1
イタリアンパセリ	1/2枝	オリーブオイル	小さじ2
		砂糖	少々
		しょうゆ	小さじ2/3

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、調味液に漬けて、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ② トマトは、洗ってへたを取り、横3〜4等分に切る。
- ③ イタリアンパセリはみじん切り、または、手でちぎる。
- ④ 器に①の玉ねぎ、②のトマトを交互に重ね盛り付け、最後に③のイタリアンパセリを散らして出来上がり。

小さいトマトと玉ねぎのマリネを交互に重ね
タワーのように盛り付けます。

野菜たっぷり!
食育サロンの
デモレシピ

2

子どもと一緒に作れます

手巻き サラダ



材 料 (4個分)

きゅうり	1/2本	しその葉	4枚
かに風味かまぼこ	4本	のり	1枚
スライスチーズ	4枚		
スライスハム	4枚		
レタス	4枚		

作り方

- ① きゅうりは、縦長に4等分、のりは4等分に切る。
- ② きゅうり、かまぼこをハムで巻く
⇒のりを巻く ⇒チーズを巻く ⇒しそを巻く
- ③ レタスをロールキャベツのように巻く。
- ④ ラップできっちり巻き、形をととのえる。
★斜めに切るときれいです。

お弁当、具を変えると、パーティにも使えます。

白石区食育推進ネットワーク会 を立ち上げました

白石区の「食」に関する問題を改善するため
食に関する団体がネットワークをつくり、連携、協力して食育をすすめます。

白石区の「食」問題…

- 朝食を食べない人が多い。
- 野菜摂取量が少ない。
- 食事をあまり気にしない人が多い。
- 食育に関心のある人が少ない。



ネットワーク会の様子

平成24年度は、7月、10月の
2回開催しました。
白石区での食育のすすめ方
について話し合いました。

「白石区食育推進ネットワーク会」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	ちあふる・しろいし
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	ユニオン給食株式会社
白石観光株式会社	札幌集団給食事業協同組合

事務局 札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課

白石区食育推進ネットワーク会の目標

白石区民の「食」への関心や知識を高め、次世代を担う子どもの健やかな成長を育み、いつまでも健康でいきいきと暮らせるまちづくりを進める。

白石区食育推進ネットワーク会の取り組み

◆食育への関心を高め、楽しく健康的な食事の実践を促進

- ☐ 「早寝早起き朝ごはん」など基本的な生活習慣を身につけ、健全な食生活の定着を図る。
- ☐ 野菜摂取量の増加を図る。
- ☐ 食に関する楽しい体験の機会をつくる。
- ☐ 食育について学ぶ機会をつくる。
- ☐ 栄養成分表示事業をすすめる。

◆白石区の食育推進体制の整備

- ☐ ネットワーク会を中心に白石区の食育を推進する。
- ☐ 食に関するボランティアの育成や活動を支援する。

平成 25 年度は

“野菜を食べよう!”

に力を入れて
活動する予定です



野菜を食べよう!

毎月「1日」は野菜の日!

毎年8月は『野菜摂取強化月間』

野菜にはこんなに
パワーがあるのです!!

- ビタミン・ミネラルが豊富 (特に緑黄色野菜)
- 低エネルギーで肥満予防
- 豊富に含まれる食物繊維が便秘を解消し、
コレステロールの吸収を阻害



1日の目標は両手に3杯

これは1日小鉢程度の野菜料理5皿分に相当します。

350g



緑黄色野菜 (120g)



その他の野菜 (230g)

札幌市民は
野菜が
不足気味です!



毎日色々な野菜を
組み合わせて食べましょう。



サラダ



野菜炒め



具だくさんみそ汁



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

野菜はサラダだけでは、不足しやすくなります。加熱するとカサが減り、たっぷり食べられます。

1日5皿食べるには...

- 朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に食べましょう。
- 野菜をたっぷり使った料理 (野菜炒め・野菜カレー・鍋など) は1人前で2皿分になります。

野菜いっぱいひき肉入りコロッケ

レシピ提供: 白石観光株式会社



ポイント

ひき肉と炒める野菜は冷蔵庫にあるあまりものの野菜でもOK! 南瓜は形が残るくらいが良いです。

1人分エネルギー
475kcal

材 料 (4人分)

豚ひき肉	100g	バター	20g
じゃが芋	小4個	パン粉・小麦粉	適量
人参	1/2本	卵	1個
南瓜	1/8個	塩・こしょう	少々
ホールスイートコーン缶	40g	揚げ油	
玉ねぎ	1個		

作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま、よく洗い茹で、その後、皮をむいてつぶす。
- ②人参、玉ねぎは、みじん切りし、ひき肉と一緒にバターで炒める。
- ③南瓜は1cm角にカットし、さっとゆでる。
- ④つぶしたじゃが芋の中に炒めた人参、玉ねぎ、ひき肉を入れよく混ぜ、コーンを混ぜ合わせる。塩、こしょうをして最後に南瓜を混ぜる。
- ⑤8等分にして小判形に整え、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、きつね色になるように油で揚げる。

白身魚オランダ揚げ(洋風天ぷら)

レシピ提供: ユニオン給食株式会社



ポイント

野菜を衣に混ぜている彩りのよい天ぷらです。お好みで、野菜を増やすとさらに食べごたえがあるのでオススメです。

1人分エネルギー
147kcal

材 料 (4人分)

たら切身	50g×4枚	しょう油	大さじ1
人参	30g	おろし生姜	小さじ1
玉ねぎ	30g	小麦粉	適量
パセリ(乾)	適量	水	適量
下味用塩・こしょう	少々		

A

作り方

- ①たらは、塩、こしょうで下味をつけておく。※切身が大きければ、食べやすい大きさにカットする。
- ②人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③Aを合わせて溶いておく、そこに、人参、玉ねぎを入れ、パセリを振り入れる。(衣が完成)
- ④たらに③の衣をつけて揚げる。

ユニオン給食の 栄養士さんより

1品でドンと野菜が食卓に出ると子どもは食べにくいようです。少しずつ分散してあげることが、箸をつける一歩につながります。

栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

子どもたちの健やか成長を目指して

白石区では、小学校12名、中学校5名の栄養教諭と栄養職員で、白石区の児童生徒の学校給食の献立作成や食指導を行っています。北海道産食材を積極的に活用し、子どもたちにも北海道型食生活を取り入れる意識を高められるような食指導を実践しています。

また、「食育たより」の発行や保健センターと協働事業を実施することにより、さらに家庭や地域との連携を深めていきたいと考えています。

学校栄養士おすすめメニュー

ビビンバ

1人分エネルギー
415kcal

小学校・中学校ともにナンバー1の人気メニューです
動物性食品に偏らないよう豆腐を入れます

材 料 (4人分)

豚ももひき肉	100g	米	320g (約2合)
焼き豆腐	100g	酒	小さじ1
塩メンマ	40g	しょう油	大さじ1
長ねぎ	4cm	水	適量
生姜	1かけ	人参	20g
にんにく	1かけ	ほうれん草	30g
油	小さじ1/2	もやし	100g
しょう油	大さじ1と1/2	長ねぎ	4cm
砂糖	小さじ2	生姜	1かけ
酒	小さじ1/2	にんにく	1かけ
みりん	小さじ1/2	しょう油	小さじ2
ごま油	小さじ1/2	酢	小さじ1/2
豆板醤	少々	ごま油	少々
		唐辛子	少々
		白いりごま	少々



作り方

- ① 米は、酒、しょう油を加えた水分量で炊く。
- ② 塩メンマは塩抜きして、細かく切る。焼き豆腐は水切りし、くずして、から炒りする。
- ③ 人参はせん切りしてゆでる。
- ④ ほうれん草、もやしは、ゆでて2〜3cmに切る。
- ⑤ **A**と**B**の長ねぎをみじん切りにし、生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑥ **B**を合わせ、加熱し冷ましておく。この調味料に人参、ほうれん草、もやしを混ぜ、つけておく。
- ⑦ 油を熱し、豆板醤を炒め、豚肉と**A**の長ねぎ、生姜、にんにくを加えてよく炒める。さらに②を加えて全体がぼろぼろになるまでよく炒め、**A**の調味料を加えて味をととのえる。
- ⑧ 炊き上がったごはんに汁をきった⑥、⑦と白いりごまを混ぜる。



白石区食育推進ネットワーク会 札幌市白石食品衛生協会

「食品の安全は自らの手で守ろう」
を基本理念に事業を展開

札幌市白石食品衛生協会は、食品衛生指導員活動を中心に食品衛生に関するいろいろな事業を行っています。

手洗いを楽しく覚えられる「手洗いダンス」や「手洗いチェッカー」による手洗い指導を出張して行っています！

正しい手洗い

親子で一緒に正しく手洗いしていただくため、「手洗いのコツ」をご紹介します。
家族みんなで「正しい手洗い」を身につけて、清潔で健康な毎日を過ごしましょう！



手洗いわずれずに！



汚れが残りやすいポイント



白石区食育推進ネットワーク会

地域に食育の輪を
広げます!!



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 124 人(平成 24 年 12 月 3 日現在)です。

協議会主催の食育事業のほか、札幌市や白石区の食育事業を協働で行うなど、子どもから高齢者の食生活のアドバイザーとして活動は多岐にわたります。

当協議会は、昨年 40 周年を迎えました。さらに食育の輪を広げ、地域の健康づくりに貢献したいと思っています。

ボランティア活動の様子 ★地域の健康づくりに貢献します★



しろいし健やか食育サロン

幼稚園や子育てサロンで乳幼児の保護者の方を対象に、野菜料理を紹介しています。試食提供も毎回好評です。



親子料理教室

小学生とその保護者の方を対象に、本格的な料理を体験しながら、料理の基本、「食」の大切さを学べる教室となっています。



伝達料理講習会

推進員が講座で習った料理を地域の方に伝える講習会です。料理実習や管理栄養士の健康ミニ講話を聴講し、交流を深めます。

★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★

バラの花の 巻き寿司

材 料 (1本分)

酢めし	190g
桜でんぶ	10g
鮭フレーク	大さじ1
紅しょうが	10g
いんげん	5本
海苔	1枚と1/3枚

合わせ酢 (米1合に対して)

米酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ2/3

薄焼き卵 (26 cmフライパン2枚分)

卵	2個
卵黄	1個
砂糖	大さじ1
上新粉	小さじ1
水	小さじ2
塩	小さじ1/3
油	小さじ1/3

※上新粉がない時は、片栗粉でも代用できます。

白石区の花「バラ」を
お寿司に
咲かせました♪



作り方

- ① ごはんが炊き上がったらすぐに合わせ酢を混ぜ合わせ、酢めしを作る。白い酢めし190gのうち、70gに桜でんぶを混ぜ合わせ、ピンク色の酢めしにする。
- ② いんげんは茹でて冷ましておく。
- ③ 薄焼き卵を作る。ボールに卵を溶きほぐし、砂糖、塩、水溶きした上新粉を加え、泡立たないように混ぜてからこす。薄く油をひいたフライパンを熱し、卵液の1/2量を流し入れ、表面が乾いてきたら菜箸を使いひっくり返す。残の卵液で同じようにもう1枚薄焼き卵を焼く。
- ④ 桜でんぶ入りの酢めしを玉にし、18個作る。1枚の薄焼き卵に間隔を置いて9個のせ、間に鮭フレークと紅しょうがを散らす。もう1枚も同じように作る。
- ⑤ 具をのせた薄焼き卵を片方の端から巻いていく。
- ⑥ もう1枚の薄焼き卵も⑤を芯にして、続けて巻く。端からしっかりと押さえながら巻いていき、ラップで包みなじませる。
- ⑦ 巻きすに海苔1枚と1/3枚を酢めし数粒でつなげ、海苔を縦におく。奥の方を3cmあけて、白い酢めしを広げていんげんを3cm間隔に5本のせる。
- ⑧ ⑦の中央に⑥の巻き終わりを下ににしてのせる。
- ⑨ 具材を押さえながら、端に向かって巻いて丸くとのえる。
- ⑩ 適当な大きさに切っていただく。



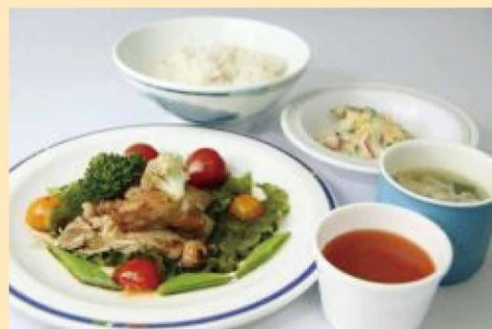
ヘルシーメニュー

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。

夏の野菜たっぷりメニューより



1食分 688kcal
野菜220g使用

- ごはん (170g)
- チキンソテー
- バルサミコソース
- ツナゴーヤサラダ
- えのきたけとオクラのスープ
- トマトゼリー

主菜

簡単おしゃれ!

チキンソテーバルサミコソース

材 料 (4人分)

若鶏もも肉…100g×4切れ
塩……………適量
コショウ……………適量
サラダ油……………適量
はちみつ……………大さじ4
バルサミコ酢……………大さじ4
レタス……………4枚
ミニトマト……………12個
スナップえんどう……………6本
ブロッコリー……………小房12個
から揚げ粉……………適量

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは洗っておく。ブロッコリーはから揚げ粉をまぶしておく。スナップえんどうは筋をとって茹でてから縦半分に裂いておく。
- ②鶏肉は厚い部分があれば切れ目を入れ、均等な厚さにする。塩コショウをし、油をひいて熱したフライパンでこんがり焼く。同時に①のブロッコリーも焼く。
- ③②の鶏肉とブロッコリーを取り出したフライパンにはちみつとバルサミコ酢をあわせ、少しとろみがつくまで焦がさないように煮詰める。
- ④皿にレタスを盛り、食べやすく切った②の鶏肉を盛り、まわりに①のミニトマト、スナップえんどう、②のブロッコリーを彩りよく飾り、③のソースをかけてできあがり。

副菜

ツナゴーヤサラダ

材 料 (4人分)

ゴーヤ……………1本
パプリカ (赤)……………1/2個
パプリカ (黄)……………1/2個
ツナ缶……………1缶
マヨネーズ……………大さじ3
塩……………適量
コショウ……………適量

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に割り、内側のわたを取り食べやすい厚さにスライスして塩 (分量外) 少々をまぶしておく。
- ②パプリカはそれぞれ長さを半分に切ってからゴーヤと同じ位の厚さに切っておく。
- ③①のゴーヤを水洗いしてからパプリカとともにさっと茹でておく。
- ④③とツナ缶をマヨネーズで和え、塩コショウで味をととのえてできあがり。



汁もの

えのきたけと オクラのスープ

材料 (4人分)

えのきたけ	1袋
オクラ	1本
わかめ	5g
コンソメスープ	600ml

作り方

- ① えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分に切って根元のほうはほぐしておく。
- ② オクラは小口に切っておく。
- ③ わかめは水でもどしておく。
- ④ ①②③をスープに加え、火が通ったらできあがり。



デザート

トマトゼリー



材料 (4人分)

トマトジュース	190ml
100%オレンジジュース	75ml
ゼラチン	5g
水	50ml
砂糖	30g
水	80ml
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① ゼラチンは50mlの水でしとらせてから湯せんにかけて溶かす。
- ② 砂糖と80mlの水を火にかけて砂糖を完全に溶かす。
- ③ ②のあら熱がとれたら①とあわせ、そこにトマトジュース、オレンジジュース、レモン汁を混ぜながら加え、器に注ぎ冷やし固める。

朝食、きちんと食べてますか？



平成23年札幌市民健康・栄養調査から
20代、30代の男性では、朝食を食べない人は3人に1人！

- ◆ 朝食を食べなくなった時期は男女とも小・中・高校生頃からが多い。
- ◆ 理由は「食欲がわかない」「時間がない」が多い。

家庭で取り組む 早寝早起き朝ごはん ～大人が変われば、子どもも変わる～

子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下要因の一つとして指摘されています。十分な睡眠、朝食をとることは、特に大切な習慣です。子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けますので、家族みんなで「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。



家庭を中心に学校や地域の協力で、すこやかな心と体を育てる「食育」をすすめましょう

規則正しい生活習慣・食習慣

早寝早起き朝ごはん



家族そろって楽しい食事



お手伝い



食事のときのあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」



家庭での食育

食文化を伝える

郷土食・行事食



白石区では
“野菜を食べよう!”
をすすめます



「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 TEL 011-862-1881