

白石区の食育情報

白石区のホームページでは、食育情報として下記の内容などをご紹介します。

●白石区食育事業の紹介や料理のレシピ

●ヘルシーメニューのレシピ

※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」を白石区複合庁舎食堂で毎月第3水曜日に提供しています。（休日などで実施日が変わることがあります。）

●過去に発行した「しろいし食育通信」

おすすめレシピなどをご紹介します。ぜひ、ご覧ください！



野菜は毎食 たべましょう！

成人1日の目標量は **350g** 以上です

【野菜のはたらき】

- ・体の調子を整え、病気になりにくくする
- ・腸の動きを良くし、便秘を予防する
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・血糖値の上昇をおだやかにする など

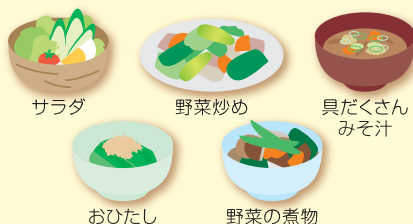
350gの野菜はどのくらい？

生の状態で 1日両手に3杯分



料理にすると

野菜料理5皿分に相当します



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 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 など

白石区食育情報

白石区 食育情報

検索



食育情報QRコード

「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
☎ 011-862-1881



さっぽろ市
01-003-16-1700
28-1-126
平成29年2月発行

しろいし食育通信

vol.9

食育で元気なまちに!!

早寝早起き
朝ごはん

野菜を
食べよう

楽しい
食卓

学校の栄養士さんと考えよう！

朝ごはんレシピ

高校生とつくる！

野菜料理レシピ

料理の基本

調味料のはかりかた
野菜の切り方



©札幌市白石区

白石区マスコットキャラクター「しろっぴー」

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。

その取り組みの一つとして、**食育事業「しろっぴーの食育ひろば」**という事業を行っています。

【平成28年度の取り組み】

食育に関する料理教室や講習会の開催、野菜摂取啓発パネル展
白石区食育アンケートの実施など

白石区食育ネットワーク構成団体

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
札幌市白石区中学校長会
札幌市小学校長会白石支部
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
白石観光株式会社
池田食品株式会社

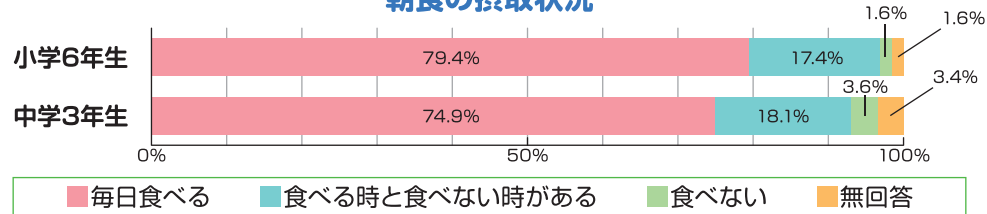
朝ごはん



白石区食育アンケートの結果

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年生に食生活についてのアンケートをとっています。（※結果は平成28年度のもです）

朝食の摂取状況

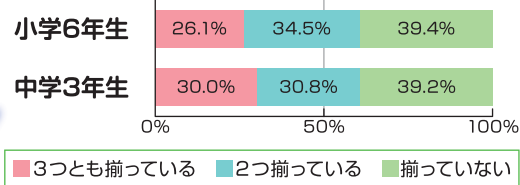


毎朝朝ごはんを食べているのは、

小学6年生で **79.4%**
中学3年生で **74.9%**

3つとも揃っているのは
3～4人に1人くらいしか
いません。

朝食での主食・主菜・副菜の揃い具合



毎日元気に過ごすために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

●主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食は脳のエネルギーとなるブドウ糖の供給源となり、集中力を高めてくれます。食べものを食べると、消化・吸収をするために胃や腸が活発に動き、体温が上昇します。体温が上昇すると、身体が目覚めて元気に活動することができます。特に、主菜に多く含まれるたんぱく質は、他の栄養素よりも体温を上昇させやすいと言われています。副菜は、主食や主菜に不足するビタミンやミネラルの供給源になります。主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、頭も身体も目覚めて、1日をより元気に過ごすことができます。

●朝食を抜いている方は…

「ダイエットのために」と朝ごはんを抜いている人もいるかもしれませんが、それは逆効果です。朝ごはんを食べないと、身体は他の食事からたくさんのエネルギーを吸収しようとするため、肥満を招きやすくなります。

●作る時間が取れない人は…

前の日に用意しておいたり、手をかけずに食べられるもの（納豆、ゆで卵、ミニトマトなど）を利用したりするとよいでしょう。夕食の残りも立派な朝食です。

※主食はごはん・パン・めん類など、主菜は肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使ったメインのおかずになる料理、副菜は野菜などを使った料理です。

学校での 取り組み

今年度、東川下小学校では、5年生の児童を対象に「早ね・早おき・朝ごはん」の授業を栄養教諭が行いました。生活リズムを整えることや朝ごはんを食べることの大切さについて学び、授業の最後には自分自身の朝食について振り返り、バランスのよい朝ごはんの献立を考えました。

子どもたちからは、「早ね・早おき・朝ごはんを守って生活したい」「しっかり朝ごはんを食べようと思った」「リズムをしっかり整えたい」という感想が寄せられました。



朝食におすすめ！給食レシピ 和風そぼろごはん

材料は多めですが、前日に作っておけば、朝はご飯にかけて食べるだけ！ご飯との相性は抜群です。



1人分：348kcal

材料（4人分）

ごはん……………4人分
鶏ひき肉……………60g
しょうが……………1/8かけ
酒……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1/2
焼き豆腐……………80g
ごぼう……………20g
にんじん……………40g
干椎茸……………1～2枚
ひじき……………2g
切干大根……………8g
みそ……………小さじ1と1/2
醤油……………大さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
白ごま……………小さじ2
一味唐辛子……………少々

下準備

切干大根、干椎茸、ひじきは水で戻す。

作り方

- 1 焼き豆腐はよく水を切り、くずす。
- 2 しょうが、切干大根、干椎茸はみじん切り、にんじんは2～3cmのせん切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 3 フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、ひき肉を入れて酒をふり、ぼろぼろになるまで炒める。
- 4 3に豆腐を入れ、水分がなくなるまでよく炒める。ごぼう、にんじん、干椎茸、ひじき、切干大根を入れて炒める。
- 5 Aの調味料を入れて味を含ませる。一味唐辛子、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

高校生とつくる!

野菜料理レシピ

北海道札幌白陵高校のグッドホーム部の皆さんから食べたい野菜料理のアイデアを出していただき、料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生が野菜を使ったおすすめレシピを作成しました。



1人分：105kcal

二度おいしい 野菜スティックサラダ

高校生からのおすすめポイント

お好きな野菜を使ったり、ソースも各自アレンジできるので、飽きずに食べられます。



材料 (4人分)

きゅうり……………1本
人参……………1/2本
大根……………10cm
セロリ……………1本
調味液
醤油……………大さじ3
りんご酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
A ごま油……………大さじ1
玉ねぎ
(すりおろしたもの)…1/4個分
いりごま……………大さじ1/2

下準備

玉ねぎは、かたまりのまますりおろしておきます。

作り方

- 1 大根と人参は皮をむき、きゅうりは塩少々(分量外)で板刷りし、セロリは筋を取ってからスティック状にカットします。
- 2Aのドレッシングを混ぜておきます。
- 31のカットした野菜を2のドレッシングでいただきます。残ったドレッシングと野菜をあわせ半日漬けて、マリネにしてください。

大澄先生
より…

ドレッシングは、付けても漬けてもいいようにさらっとした濃度になっています。Aのドレッシングを作る際、ごま油は最後に混ぜるとよいです。



1人分：123kcal

愛情PON!ポトフ

高校生からのおすすめポイント

材料に書いてある以外の食材を入れても、おいしく食べることのできるスープです。



材料 (4人分)

粗びきウィンナー……………4本
キャベツ……………1/4個
セロリ……………1本
人参……………1/2本
エリンギ……………2本
ごぼう……………1/2本
ロリエ……………1枚
トマト……………1個
水……………600cc
トマトジュース……………200cc
固形ブイヨンの素……………2個
塩……………少々
胡椒……………少々
イタリアンパセリ……………1枝

作り方

- 1 ウィンナーは切り目を入れます。セロリは筋取りし、皮をこそいだごぼうと共に5cmの長さにぶつ切りします。キャベツは芯を付けたまま2cm位の厚さの串切りにし、エリンギは切り目を入れて1cmの厚さに割きます。トマトは皮付きのまま縦に4つ割りにカットし、人参は1cmの厚さの輪切りにした後、型でぬきます。
- 2 鍋にブイヨンの素、水、トマトジュース、ロリエ、ウィンナー、キャベツとトマト以外の野菜を入れ、火にかけ沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分前後煮込みます。
- 3 キャベツ・トマトを加え、更に弱火で10分煮ます。塩・こしょうで味を調えイタリアンパセリを添えていただきます。

※トマトの皮は自然にはがれてくるので、外して盛り付けます。



大澄先生
より…

スープが赤かったり、型抜きした人参が入っていたりと可愛いポトフになります。しっかり煮込むことで、トマトの酸味が飛び、マイルドな味になります。



1人分：571kcal

まぜていただく♪ スープカレー

高校生からのおすすめポイント

混ぜる前提で細かく野菜を切るの、子どもも食べやすいです。色々な野菜が入られるので、栄養バランスも考えやすいですよ。



材料 (4人分)

豚こま肉 (豚ばら肉)..... 280g
にんにく..... 2片
生姜..... 1片
カレー粉..... 大さじ1〜
好みの辛さで調整
トマトケチャップ..... 大さじ2
玉ねぎ..... 2個
サラダ油..... 大さじ1
人参..... 1/2本
セロリ..... 1/2本
水煮大豆..... 1/2カップ
水..... 800cc
固形ブイヨン..... 2個
カレールー..... 1個
オイスターソース..... 大さじ1
塩..... 小さじ1/3
胡椒..... 小さじ1/3
乾燥バジル..... 少々
粉チーズ..... 大さじ2
ご飯..... 4膳分

作り方

- 1 豚肉は1cm巾にカットします。生姜、にんにく、玉ねぎをみじん切りにします。人参とセロリは1cm四方のさいの目に切っておきます。
- 2 厚手の鍋にサラダ油をあたため、にんにく、生姜、玉ねぎ、カレー粉を弱火で炒め、香りが出たら豚肉・セロリ・人参・トマトケチャップも炒めます。
- 3 水とブイヨンを鍋に加え、中火で15分前後煮込み、ルーと大豆も加え更に15分位煮込みます。オイスターソース・塩・胡椒で調味して出来上がりです。初めはご飯を添えていただき、途中でご飯を混ぜ込み、粉チーズとバジルをかけてリゾット風にいただきます。



リゾット風にしてもおいしいです！

大澄先生
より…

混ぜて食べる事前提で具材を小さくカットします。お肉も小さく切ることのできるひき肉のようなコクがプラスされます。玉ねぎはきつね色にしっかり炒めていただくと美味しく仕上がります。



1人分：310kcal

道産子包み焼

高校生からのおすすめポイント

北海道らしいみそ味の蒸し焼きです！鮭とたららの2種類を使って少しだけ豪華なディナーに！



材料 (4人分)

生鮭切り身..... 1/2切れ
生鰯切り身..... 1/2切れ
塩..... 少々
A 白みそ..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ2
バター..... 10g
溶けるタイプのチーズ..... 20g
玉ねぎ..... 1/2個
しめじ..... 30g
赤パプリカ..... 1/8個
アスパラ..... 1本
きざみのみり..... 大さじ1
削り節..... 大さじ1

作り方

- 1 生鮭と生鰯は軽く塩を振って10分おき、水気を拭きます。玉ねぎは繊維に沿ってスライス切り、しめじは石突を外し小房に分け、パプリカは1cm巾の短冊切り、アスパラは堅い筋と袴を取って長さを半分にします。
- 2 アルミホイルやクッキングシートを25cmほどカットし、真ん中に玉ねぎを敷き、その上に鰯と鮭、しめじ・パプリカ・アスパラをのせます。
- 3 2に混ぜたAをまわしかけ、バターとチーズをのせて全体を包み、190℃に予熱済みのオーブンで15分前後焼くか、グリルやホットプレートなどでじっくり焼きます。火が通ったら包みを開けて、刻みのみりと削り節をふんわりかけていただきます。



大澄先生
より…

チャンチャン焼き風の味付けの包み焼です。蓋つきのフライパンにお水を少しだけ入れて蒸し焼きにしても作れます。

札幌白陵高校 グッドホーム部

私たち白陵高校グッドホーム部は、週に1回、毎週火曜日に各自で持ちよったレシピをもとに料理を作っています。

基本的にクッキーやカップケーキなどのお菓子を作っていますが、「高校生と作る！野菜料理レシピ」への参加をきっかけに月に1度、主菜や副菜作りに挑戦して、いつか私たちのオリジナルレシピを作れるように頑張りたいと思います！！



調味料のはかり方

大さじ1 = 小さじ3

大さじ1
= 15ml小さじ1
= 5mlカップ1
= 200ml

粉末



1 杯



1/2 杯



1/3 杯

液体



1 杯

山盛りにすくい、平らなへら状のもので、すりきりする。

分量をとり除く。

中心から 3 等分に分け、2 つをとり除いて、1 つを残す。

液体をぎりぎりまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

計量スプーン・カップによる重量表 (g)

食 品 名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
あら塩	5	15	180
食 塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油・バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110



塩少々



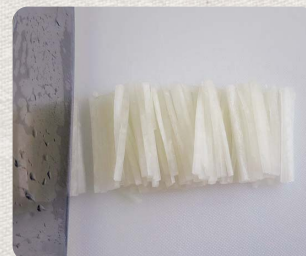
親指と人差し指の先でつまんだ分量

塩ひとつまみ

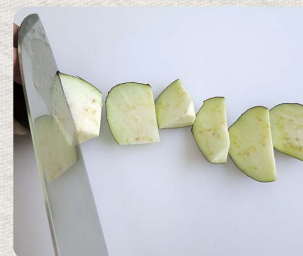


親指と人差し指、中指の3本指でつまんだ分量

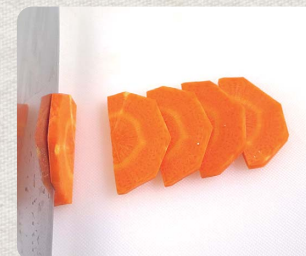
野菜の切り方



せん切り



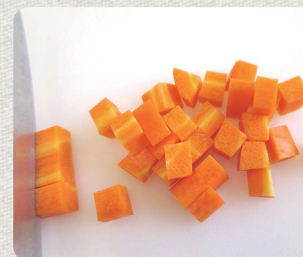
乱切り



半月切り



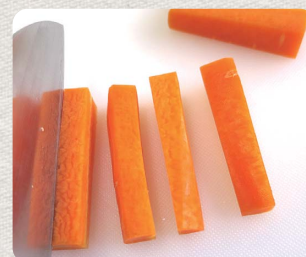
いちよう切り



さいの目切り



ぶつ切り



拍子木切り



短冊切り



くし型切り



1 縦半分に切り、根元の部分をむこう側にし、根元を切らないようにして縦に細かく切り目を入れる。



2 横にも 2 ~ 3 段切り目を入れる。



3 上部を軽く押さえて、切り目を入れた端の方から細かく切る。

みじん切り(たまねぎ)



食のボランティア 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 121 名です。

子どもから高齢者まで、さまざまな年代の方を対象に食育事業を行っています。

活動の紹介



料理講習会「地域の皆さんと共に」

東川下町内会の皆さんへ「食改」が提案する
おすすめ減塩料理をご紹介します。

その他

一緒に食育活動してみませんか？

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。

- 親子料理教室の開催
- 白石区食生活改善展の開催
- 区民の方対象の「飾り巻きすし」教室の開催
などを行っています。

野菜を使ったおすすめレシピ 簡単キャロットケーキ

炊飯器で簡単に作れます！

材料 (8切れ分)

ホットケーキミックス.....200g
卵.....1個
牛乳.....150ml
サラダ油.....大さじ1
にんじん.....1本

※写真は一升炊きの炊飯器を使い作ったものです。ご家庭のサイズに合わせて分量を調整してください。

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、半分をせん切り、半分をすりおろす。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油を入れて混ぜ、1のにんじんを混ぜ合わせる。
- 3 炊飯器に2を入れてセットし、スイッチを入れる。
- 4 スイッチが切れたら、すぐに釜から取り出し、あら熱を取り、切り分ける。

にんじんを小松菜に変えると、きれいな緑色の「小松菜ケーキ」になり、こちらもおすすめです。
※小松菜ケーキを作る場合、にんじんの代わりにざっとゆでた小松菜をフードプロセッサーにかけて加えます。



1切れ分：136kcal

栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・学校栄養職員が授業時間や給食時間に様々な食に関する指導を行っています。

野菜を摂取する意欲を高めることを重点に、今年度はパワーポイントを使用して野菜に関する指導資料を作成しました。8月の野菜摂取強化月間には、テレビ放送などを活用して各学校で指導を行いました。そのほかにも、給食だよりや食育だよりなどで野菜に関する情報の提供や野菜を使った給食レシピの紹介を行いました。また、野菜に関する掲示物を作成した学校もあります。

給食では、世界の料理・郷土食や北海道で生まれた料理・旬の食材を使用した和食を献立に取り入れ、食文化や食材に興味関心をもたせる指導を行っています。



パワーポイントで作成した
野菜の指導資料



北郷小学校での
野菜指導の様子

野菜を使ったおすすめレシピ 小松菜とベーコンのサラダ

給食に出ると「このサラダ大好きー！」と声が上が
る、子どもたちに大人気のサラダです。小松菜はカ
ルシウムと鉄分が豊富な食材なので、給食にもよく
登場します。ご家庭でもお試しください。

材料 (4人分)

ベーコン.....20g
小松菜.....120g
もやし.....120g
醤油.....小さじ2
酢.....小さじ1
サラダ油.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
こしょう.....少々
白ごま.....小さじ1と1/2

作り方

- 1 ベーコンはから炒りし、油を切って冷ます。
- 2 小松菜はゆでて水にとって冷まし、一口大に切る。
- 3 もやしはゆでて水にとって冷ます。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- 5 野菜の水気をよく切り、ベーコン・ドレッシング・白ごまを入れて和える。



1人分：44kcal