

食育だより 第1号

白石区の小・中に勤務する栄養教諭・栄養士から、食に関する情報発信として「食育だより」をお届けします。

令和8年(2026年)6月9日

札幌市立北白石小学校



6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食育」とは食に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを、分かりやすく楽しく実践するための12種類のシンボルマークです。



災害に備えよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

なぜ「食育」に災害対策が入っているの？

食育は、単に「栄養を摂る」ことだけではなく、「どんな時でも生き抜く力を育むこと」を目的としています。過去の経験から、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。普段食べている食品(レトルト、缶詰、乾麺など)を少し多めに買い置きし、賞味期限が近いものから食べ、食べた分を買い足す家庭用備蓄(ローリングストック)や非常食の備えをしましょう。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) -LL牛乳 -シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

地産地消～北海道産の野菜がお店に並び季節です～

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地産地消の取組は、輸送時間やコストを抑えられるため、新鮮で比較的安価な野菜が手に入ります。

北海道産の野菜がお店に並び季節になりました。おいしく、栄養のある料理を作ってみましょう！

作ってみませんか？



旬の野菜を使ったメニュー

小松菜サラダ (4人分)

小松菜	100g (3株)
ひじき	1.5g (小さじ1/2)
A	{ 醤油 小さじ1/2 砂糖 少々
はるさめ	20g
ハム	30g (3枚)
B	{ 醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1と1/3 酢 大さじ2/3 洋からし 少々 ごま油 小さじ1/3

作り方

- ① ひじきを水につけてもどし、Aで煮て下味をつけます。
- ② 小松菜、はるさめは、ゆでて食べやすい長さに切ります。
- ③ ハムは千切りにします。
- ④ Bの材料でドレッシングを作り、①、②、③を和えてできあがりです。

カルシウムたっぷりの給食メニューです。

アスパラの豚肉巻き (4人分)

アスパラ	8本
豚バラ薄切り肉	8枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量

★焼きあがった後、フライパンに以下の調味料を入れて絡めてもいいです。

<バリエーション>

- その1 醤油、酒、みりん、砂糖
- その2 レモン汁、黒こしょう、塩
- その3 バター、しょうゆ

作り方

- ① アスパラは根元の固い部分を切り、根元から3cmほどの皮をピーラーで薄くむきます。(口当たりがよくなります)
- ② 豚肉を広げ、アスパラの根元から穂先に向かって少しずつ重ねながら斜めにぐるぐると巻きつけていきます。
- ③ 全体に軽く塩、こしょうをし、小麦粉をまぶします。
- ④ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして中火で転がしながら焼きます。
- ⑤ 最後に蓋をして弱火で1～2分蒸し焼きにすると、中のアスパラまでしっかり火が通ります。

