

食育だより 第1号

白石区の小・中学校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5年（2023年）6月19日

札幌市立西白石小学校

札幌市立北郷小学校



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。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。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

このピクトグラムは、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抽象化したものです。（農林水産省ホームページより）

ピクトグラムを参考に、日常生活の中で、できることから始めましょう。

1 みんなで楽しく
食べよう



みんなで
楽しく
食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝ごはんを
食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく
食べよう



バランスよく
食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



太りすぎない
やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで
食べよう



よくかんで
食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

7 災害に
そなえよう



災害に
そなえよう

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。

8 食べ残しを
なくそう



食べ残しを
なくそう

SDGs（注）の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を
応援しよう



産地を
応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の
体験をしよう



食・農の
体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を
伝えよう



和食文化を
伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を
推進しよう



食育を
推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

（注）SDGs（平成27（2015）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標）

地産地消～北海道産の野菜がお店に並ぶ季節です～

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。地域で収穫された野菜は、新鮮でおいしく、流通コストがかからないため比較的安く買うことができます。北海道産の野菜がお店に並ぶ季節になりました。北海道でとれた野菜を使って、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

小松菜とベーコンのサラダ (4人分)

小松菜	120g (4株)
もやし	60g (1/3袋)
ベーコン	30g (2枚)
A	醤油 大さじ1/2
	酢 小さじ1
	サラダ油 小さじ1/2
	砂糖 少々
白いりごま	少々

作り方

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

給食で人気のメニューです。

札幌産の小松菜が、お店に並ぶ季節になりました。

小松菜をほうれん草に変えても、おいしいです。



トマトそうめん (4人分)

そうめん(乾麺)	3束(1束100g)
トマト	中4個
ツナ缶(水煮)	2缶
青じそ	16枚
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
レモン汁	大さじ2
塩、こしょう	少々

作り方

- ① トマトはへたをとり、粗く刻む。青じそは千切りにする。ツナは缶汁をきっておく。
- ② ボウルにトマトとツナを入れ、オリーブ油、しょうゆ、レモン汁、塩、こしょうで和える。
- ③ そうめんをゆでてざるにとり、麺が冷えるまで水洗いをして、水気をきる。
- ④ 器にそうめんを盛り、2.をのせて青じそを散らす。

調理のポイント

たれは市販のドレッシングやめんつゆを使ってもよいです。ツナ缶のほか、「サラダチキン」や「あさりの缶詰」もおすすめです。青じその代わりにオクラの輪切りや小ねぎ、みょうが、バジル、花かつおも合います。

抗酸化作用が強いとされるリコピンを含むトマトをたっぷりと使ったそうめんです。赤い色が食欲をそそります。レモン汁を加えると塩味を強く感じるので、減塩効果も！

札幌市ホームページ
うちで作ろう！うちで食べよう！
レシピより

