

さっぽろ食スタイル

北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。札幌市では家庭からの食品ロスが年間約2万トン発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的なごみ減量の普及啓発を行う「ごみ減量キャンペーン」を実施しています。

家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。

片付けで

- 油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- 食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

買い物・保存で

- 買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- 買い物にはエコバッグを持参する
- 保存ができる期間を考えて買う
- 冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- 冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は、室温で保存する

調理で

○乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する

○同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる



11月8日は“いい歯の日”



食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために重要です。野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

よく噛むことで得られる効果

- ゆっくり味わうことで味覚が発達する
- 消化を助ける
- 唾液がたくさん出て口の中がきれいになる
- 脳の働きが活発になる
- 食べすぎを防ぐ



よく噛んで食べるために

- 一口量は少なめにする
- ゆっくり食べる
- いつもより5回多く噛むことを意識する
- 飲み物で流しこまないようにする



今月の給食から

マヨネーズを使用しないポテトサラダです

ダイスサラダ



<材料 幼児6人分>

じゃが芋	小2個 (200g)
人参	中1/3本 (50g)
きゅうり	1/3本 (35g)
ホールコーン	20g
サラダ油	大さじ1 (12g)
酢	小さじ1.5 (7g)
砂糖	小さじ1弱 (2.4g)
塩	少々

<作り方>

- ① じゃが芋 1.5 cm、人参は1 cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは 0.7 cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする)
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。