

札幌市学校給食栄養士会です

札幌市学校給食栄養士会は、札幌市の
小学校・中学校・特別支援学校などの学校給食に
携わる栄養教諭・栄養士で組織している団体です。
私たちは、「食」を大切に、健やかで豊かな食生活を送ることができる
子どもの育成を目指しています。

- | | |
|-----|---------------------|
| 健康 | 心身の健康を考えた望ましい食生活を送る |
| 環境 | 環境を意識した食生活を送る |
| 食文化 | 伝統的な食文化を大切に、味わう |

当会では、この3つを重点に、研究活動を進めております。

レシピや活動に
ご興味のある方は…

札幌市学校給食栄養士会
ホームページ

<https://s-eiyou.com/>

検索



給食人気メニューレシピ

給食の味をご家庭で



材料（4人分）

米……………320g（2合）
酒……………小さじ1
A しょうゆ…大さじ1/2
塩……………少々
スーヅ（水）……………少々
鶏むね肉……………80g
鶏もも肉……………80g
しょうが……………少々
酒……………小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、すりおろしたしょうがと酒につけておく。
- ② たまねぎは、1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。たまねぎを入れて炒め、
- ④ ③をざるにあげ、汁と具を分けておく。
- ⑤ スーヅ（水）にAの調味料と④の煮汁を加えて、米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

とろめし

材料（4人分）

たまねぎ……………200g（1個）
しょうゆ…大さじ1
酒……………小さじ1
B みりん……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ2
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1

作り方

- ① ひじきを水につけて戻し、Aの調味料で煮る。
- ② 小松菜とはるさまめはゆでて水にさらして冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ ポウリに、①・②・③・Bの調味料を混ぜ合わせた

この他にもいろいろレシピを
紹介しています。ぜひご覧下さい！
（札幌市学校給食栄養士会 給食レシピペーシはこちら↓）



小松菜サラダ

札幌市学校給食栄養士会キャラクター

もぐりん

札幌市学校給食栄養士会キャラクター

ぺろりん



札幌市の学校給食



札幌市の学校給食は昭和 22 年に始まりました。昭和 26 年 2 月からは完全給食（パン・ミルク・おかず）となり、平成 5 年からは市内全ての小・中・特別支援学校で給食が実施されています。

当初は子どもたちの体位向上のための栄養補給が目的でしたが、現在では「教育の一環」として位置づけられています。「飽食の時代の中で、何をどのように食べていくと生涯を通じて健康に過ごせるのか」について**自ら考え実践する力の育成**を目指し、学校では、授業や給食時間を通して食に関する指導を行っています。また、給食作りにおいては、子どもたちが安心しておいしい給食を食べられるように、献立作成や調理で様々な工夫や取組をしています。

栄養について

学校給食は、基本的に 1 日の食事摂取基準の 1/3 を摂取することとしていますが、家庭の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン A、ビタミン B1、ビタミン B2、食物繊維は給食で摂取する割合を高くしています。



おいしく減塩

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながる要因の一つです。子どもの頃から薄味に慣れることにより、健康に過ごすための食習慣を身につけてほしいと考えています。



給食ではこんな工夫をしています

- ・汁もの等は、けずり節や昆布のだし、鶏ガラのスープのうま味を生かすことで、塩分を抑えています。
- ・ソースなどの調味料、丼のたれ等は濃さや量を調節し、かけ過ぎにならないようにしています。
- ・麺類のつゆは飲まないように声かけをしています。

地産地消・地場産物の活用

給食で食べているお米や、パン・麺に使用する小麦粉は北海道産のものを使用しています。

また、子どもたちに北海道の料理への関心を高めてもらうため、石狩鍋や三平汁、ジンギスカンなどの郷土料理や地場産の魚や野菜を使った料理などを積極的に取り入れています。



- 調理はできる限り手作りを心がけています。
- 安全で良質な食品の選択に努めています。



クリーン青果物

農薬をできるだけ減らして栽培した北海道産の玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・大根・キャベツ・きゅうり・長ねぎ・小松菜などを使用しています。

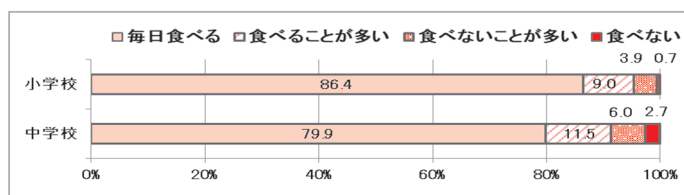
さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、給食を作るときに出る調理くずや食べ残しをたい肥化し、そのたい肥で栽培したレタス・玉ねぎを給食の食材として使用する「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

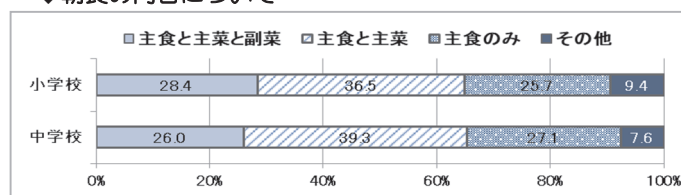
朝ごはん 食べていますか？

当会では、市内の小学 5 年生と中学 2 年生を対象に「食と健康に関するアンケート」を実施しています。令和 3 年度の調査結果は次の通りです。（そのほかの調査結果については、HP よりご覧いただけます。）

◆朝食摂取状況について



◆朝食の内容について



朝ごはんは、体を目覚めさせるためのスイッチの役割をもつ大切な食事です。ごはんやパンなどの**主食**のほかに、肉や魚・卵などを使った**主菜**や野菜を使った**副菜**で、たんぱく質やビタミンをプラスすると栄養のバランスがよくなります。

私たちは子どもたちの健やかな成長のために、引き続き食指導や給食を通じて朝ごはんの大切さを伝えていきます。