

# みかぼう食育通信

第14号

平成28年  
3月発行

## CONTENTS

P.1

「ジビエってご存知ですか？」

P.2

「小学校での食事バランスガイドの普及  
について」  
「データからみる食育（年代別の果物類  
摂取量）」

P.3

「旬の食材de食事バランスガイド（まだい）」  
「食育活動紹介（柿娘グループ）」

P.4

「郷土の味にチャレンジ（キャベツの  
みそスープ・竹の子とじゃこの炒め煮）」  
「食と健康フェアを開催しました」



みかぼう

## ジビエってご存知ですか？

ジビエとは狩猟で得た野生鳥獣の食肉のことを言います。

近年、里山の環境の変化により野生鳥獣の生息数が増えており、全国的に農産物への被害が深刻化しています。

和歌山県では、年間の被害総額が3億2千万円にのぼるため、捕獲した野生のイノシシ・シカをジビエとして有効活用していく取組をおこなっています。

家庭向けレシピ集の作成や加工品開発の他、毎年2月には県内飲食店や精肉店でジビエメニューや精肉を提供するジビエフェスタ（旧称：ジビエウィーク）を開催しています。

シカ肉は貧血に効果がある鉄分が、イノシシ肉には疲労回復や心臓機能強化に役立つタウリンが豊富に含まれ、高タンパク、低カロリーなジビエを是非一度、ご賞味ください。



◆ジビエ料理◆



◆PR イベントパンフレット◆



◆ジビエレシピ集◆

レシピ集は、畜産課HP

(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070400/zibiedetiikiokoshi.html#zibierihuretto>)  
からもダウンロードできます。

# 小学校での食事バランスガイドの普及について

県では、食事バランスガイドの普及活動の一環として平成19年から小学生を対象に、食事バランスガイド普及啓発物を配付しています。

本年度は、県内の国公私立小学校・特別支援学校の小学5年生に2ポケットクリアファイルや和歌山県の主な農林水産物の旬カレンダー等を配付しました。

また、食事バランスガイドをより知ってもらうため、和歌山市立小倉小学校において食事バランスガイドの授業を実施していただきました。

授業を受けた子ども達は、「食事バランスガイドを家族に教えたい。」「バランスよく食べないといけないことが分かった。」と話し、より理解を深められた様子でした。



2ポケットクリアファイル



和歌山市立小倉小学校での授業

和歌山県のおもな果物・野菜・魚の旬カレンダー

品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
みかん												
うめ												
かき												
もも												
いちじく												
さんしょう												
えんどう												
トマト												
いちご												
はくさい												
だいこん												
ししとう												
しょうが												
たちお												
かつお												
しらす												
まぐろ												
いせえび												

旬カレンダー

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物 魚をバランスよく組み合わせ「コマ」をきれいに回しましょう。

小学生 (10~11才) 中学生 (12~14才)

1日分の食事量を目安として覚えてみよう

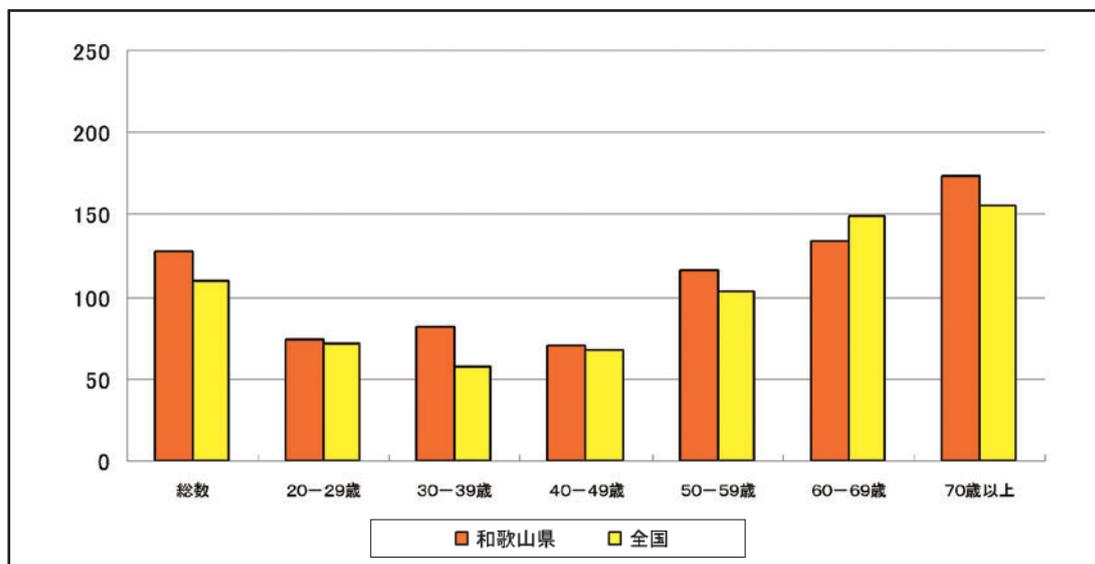
品名	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主食										
副菜										
主菜										
牛乳・乳製品										
果物										
魚										

チェック表

## データからみる食育 年代別の果物類摂取量

- 農林水産業が盛んな本県での果物摂取量は全国平均より高い状況にあるものの、成人の平均摂取量は127.5gと、国・県が目標としている「200g」を下回っています。特に20歳代~40歳代の摂取量が低くなっています。

年代別果物類摂取量の状況（和歌山県・全国）



【資料】：厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」和歌山県「平成23年度県民健康・栄養調査」



和歌山県では、主に和歌山市や有田地方などで一本づりや底びき網漁業により漁獲され、紀南地方では養殖も盛んに行われています。

まだいは、姿、色、味わいと三拍子そろい、「めでたい」の語呂にも通じることから、日本人の祝い事には欠かせない魚です。産卵期前の3～4月頃には「桜だいたい・花見だいたい」と呼ばれ、脂がのって特に美味と珍重されています。

また、まだいの身は繊細な風味をもち、煮物、焼き物を中心に多彩な料理に使われます。栄養面では、うまみ成分となるアミノ酸が多く含まれるとともに、低脂肪高たんぱくで消化吸収もよく、高齢者や乳幼児の食事にも適しています。



### 紀州わかやま「食事バランスガイド」では

魚、肉、卵などに由来するたんぱく質の量6gを1つ(SV)として、「1日3～5つ(SV)食べましょう」とされています。

しらす干しなら15g程度で1つ(SV)。

旬の魚を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



1つ分 =		=		=		=		=	
2つ分 =		=		3つ分 =		=		=	

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

## 食育活動紹介

### 柿娘グループ

柿娘グループは、特産の柿を使った特産品づくりをはじめ、柿の加工品開発による地域の振興を目的に平成15年に結成しました。

私たちの地元、九度山町は「おいしさ日本一を誇る富有柿」の産地です。おいしい富有柿を消費地の子供たちに食べてもらい柿を好きになってもらおうと、平成21年度から和歌山市内の小学校において柿のお話と柿料理の実習を行っております。平成25年度には小学校の先生からの要望で、秋の遠足と社会見学を兼ねて柿の収穫体験が実現しました。

昨年度に和歌山県食育表彰をいただいた喜びを胸に、子供たちが柿や柿料理を気に入り、自宅に帰って保護者と一緒にとって食べることで柿の消費拡大につながればと、今後も引き続き活動してまいります。

活動打ち合せ



柿の収穫体験



子供たちに柿料理を説明



柿カレー作り



## 郷土の味にチャレンジ！

### キャベツのみそスープ

#### <材料> (4人分)

キャベツ	200g
ベーコン	4枚
固形スープ	1/2個
みそ	大さじ2
水(湯)	5カップ
牛乳	1カップ
きぬさや	20g
バター	大さじ1
オリーブ油	大さじ1



#### <作り方>

- ①キャベツはざく切りにし、ベーコンは2cm幅に切ります。
- ②オリーブ油でベーコン、キャベツを炒め、湯、固形スープを入れ、しばらく煮ます。
- ③みそを煮溶かし、牛乳を加え、きぬさやを入れて、最後にバターを加え火を止めます。

#### 【一口メモ】

春系はサラダなど生食や即席漬けに適し、冬系は葉がしっかりして煮くずれにくいのでロールキャベツなど煮込み料理に適しています。

### 竹の子とじゃこの炒め煮

#### <材料> (10人分)

水煮竹の子	小4個
ちりめんじゃこ	70g
サラダ油	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
(だし汁)	
水	1/4~1/2カップ
だしの素	少々
しょうゆ	少々
一味唐辛子	少々
ごま油	少々



#### <作り方>

- ①水煮竹の子を薄切りにする。
- ②厚手鍋を熱し、サラダ油を入れ、じゃこを入れて炒める。
- ③じゃこが音を立てて踊りだしたら、酒、みりんを入れ、1分程度炒める。
- ④竹の子を入れてかき混ぜ、だし汁としょうゆ少々をかぶる程度入れ、中火でゆっくり煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤最後に一味唐辛子、ごま油を入れる。

レシピ、写真提供：JAわかやま女性会



## 「わかやま食と健康フェア」を開催しました

多くの県民の方々に、「食」や「健康」について関心や考える機会をもっていただくため、平成27年11月1日(日)スーパーセンターオークワパームシティ和歌山店3階において、関係団体・企業と連携し、「わかやま食と健康フェア」を開催しました。

ジストホールを「食エリア」、多目的ホールを「健康エリア」として、食体験、試食、運動体験や健康チェックを実施し、大人から子どもまで楽しみながら食と健康を体感していただきました。

おかげさまで、約2,500人もの大勢の方々にご来場していただき、盛大のうちに終わることができました。



#### \* 和歌山県の食育推進月間 \*

毎年10月

『食べることは学ぶこと、考えよう 皆と私の食の未来!』

#### \* ふるさと和歌山食週間 \*

毎月第3月曜日からの1週間

『食べて安心! 食べて元気! 紀州のふっど』

(編集・発行)

和歌山県 果樹園芸課 産地振興班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原一丁目1番地

TEL: 073-441-2903 FAX: 073-441-2909

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp