

郷土の味にチャレンジ!

柿ミルク

<材料> (2人分)
牛乳 200cc
かき(正味) 100g



<作り方>

- ①かきは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに牛乳とかきを入れ、かきがつぶれるまでよく攪拌する。

※好みで氷を加えても良い。

【一〇メモ】

かきと牛乳で作る飲み物です。かきの甘みで砂糖は要りません。
平核無柿はさらっとした味、富有柿は濃厚な味になります。

柿ジェラート

<材料> (4人分)
冷凍かき(正味) 400g
プレーンヨーグルト 250g



<作り方>

- ①かきは皮をむいて小さく切り、冷凍しておく。
- ②①とプレーンヨーグルトをフードプロセッサにかけてなめらかになるまですりつぶし、器に盛る。

鶏肉とトマトの蒸し煮

<材料> (4人分)
鶏もも肉 280g
トマト 4個
玉ねぎ 100g
赤ピーマン 1個
にんにく 1片
塩、こしょう 少々
バジリコ 適量
パセリみじん切り 適量
オリーブ油 大さじ1



<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをします。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは湯むきしごく切り、赤ピーマンは種をとり小さめの角切りにします。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが立ったら玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏肉を皮から入れ、バジリコをふり、焼き色がついたら上下を返します。
- ④焼き色がついたら、トマトと赤ピーマンを加え、水気が出てきたら中火で煮て、器に盛りパセリを散らします。

【一〇メモ】

トマトは、グルタミン酸という食べ物をおいしくするアミノ酸をたっぷり含んでいるので、シチューなど煮込み料理に使うと味にコクが出ておいしくなります。

CONTENTS

P.1 「第3次食育推進基本計画について」	P.3 「旬の食材 de 食事バランスガイド(かき)」 「食育活動紹介(湯浅町立山田小学校)」
P.2 「県内小学校等へうめ、ももを提供しました」 「データからみる食育 (県外大学・短大への進学割合)」	P.4 「郷土の味にチャレンジ (柿ミルク・柿ジェラート・鶏肉とトマトの蒸し煮)」 「わかやま健康と食のフェスタを開催します」



第3次食育推進基本計画について

平成17年6月に「健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与する」ことを目的に食育基本法が制定され、10年が経過しております。

この間、和歌山県では、食育推進基本計画、第2次食育推進基本計画を作成し、家庭、保育所・幼稚園・学校、地域での食育を推進してきました。

その結果、「食育」という言葉が県民に浸透するとともに、地域で食育活動を行うボランティアや学校における食に関する指導の要となる栄養教諭の数が増加し、特定健康診査の実施によりメタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)等に対する県民の知識が高まるなど、和歌山の食育は着実に前進してきました。

しかしながら、朝食の欠食や野菜・果物の摂取不足、一人で食事をとるいわゆる「孤食」が依然として見受けられるなど、いくつかの課題が残され、食育推進の必要性はむしろ増えています。

国の第3次食育基本計画では、これまでの取組や食をめぐる状況変化をふまえ、平成28年度から平成32年度まで下記重点課題に取り組むこととされております。

県では、今後も単なる『周知』にとどまらず、『実践』に向けた取組を重点的に推進していきます。

重点課題

第3次食育推進基本計画

これまでの取組 第2次食育推進基本計画(平成23年~27年)に基づく取組として、家庭、学校等、地域において食育を推進

食をめぐる状況の変化	①若い世代の食育の実践に関する改善、充実の必要性 ②世帯構造の変化 ③貧困の状況にある子供に対する支援の推進 ④新たな成長戦略における「健康寿命の延伸」のテーマ化	⑤食品ロスの削減を目指した国民運動の開始 ⑥「和食」のユネスコ無形文化遺産への登録決定 ⑦市町村の食育推進計画作成率に関する課題
------------	--	--

重点課題

<1>若い世代を中心とした食育の推進	>若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進
<2>多様な暮らしに対応した食育の推進(新)	>様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供
<3>健康寿命の延伸につながる食育の推進	>健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進
<4>食の循環や環境を意識した食育の推進(新)	>食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進
<5>食文化の継承に向けた食育の推進(新)	>和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進

取組の視点

- ①子供から高齢者まで、生涯を通じた取組を推進
- ②国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなどが主体的かつ多様に連携・協働しながら取組を推進

「わかやま健康と食のフェスタ2016」を開催します

日時：平成28年10月9日(日) 10:00~16:00

場所：和歌山ビッグウェーブ(和歌山市手平2丁目1-1)

多くの県民の方々に、「健康」や「食」について関心や考える機会をもっていただくため、関係団体・企業と連携し、「わかやま健康と食のフェスタ2016」を開催します。

フェスタでは、体力チェックや健康チェック、食体験や試食などを行います。

子どもから大人まで、楽しみながら健康と食を体感していただけます。ふるってご参加ください。

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

(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

県内小学校等へうめ、ももを提供しました

本県では高品質で多様な農林水産物が生産され、特に果樹は全国有数の産地となっています。
 県では教育委員会と連携し、地産地消の取組の一環として、うめ・もも・かき・みかん・魚の5品目を県内の
 国公立小学校・特別支援学校に提供しています。

6月13日(月)～6月24日(金)には、取組第1弾としてうめを提供し、ジュースづくり体験等を行いました。
 さらに、7月4日(月)～7月15日(金)には、ももを提供し、調理実習等を行いました。

また、農家と県職員が学校へ出向き、生産状況や作物が成長する喜び等について説明する出前授業も行いました。
 子ども達は、「和歌山の果物のことが知れて良かった」、「おいしいジュースができるのが楽しみ!」と話してい
 した。



うめの出前授業 (海南市立大野小学校)



ももの出前授業 (紀の川市立田中小学校)

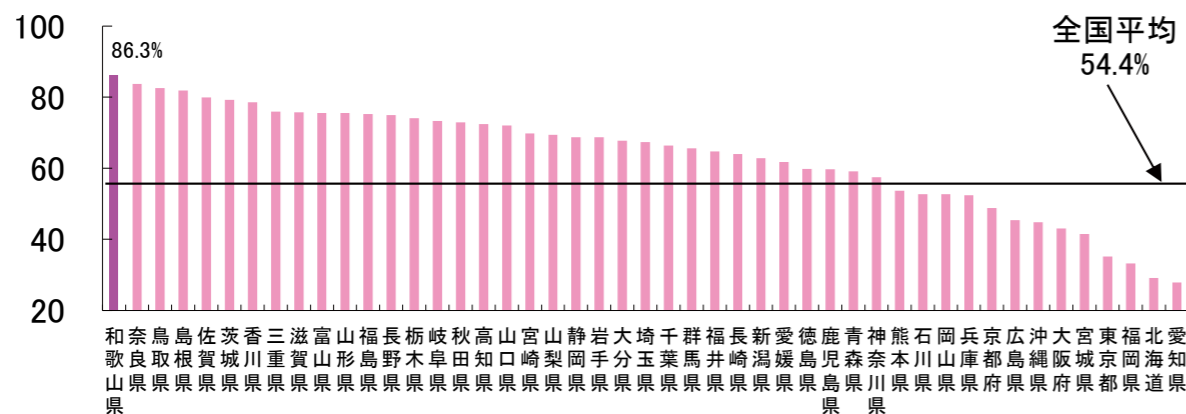


データからみる食育

県外大学・短大への進学割合

●本県は、県外の大学・短大への進学率が高くなっています。このため、高等学校を卒業するまでに
 望ましい食習慣を身に付ける必要があります。

県外大学・短大への進学者の割合



【資料】: 文部科学省「平成26年度学校基本調査報告書」

旬の食材 de 食事バランスガイド

かき



県内では、紀の川流域を中心に栽培されています。
 かきの生産量は日本一です。

かきには、渋柿と甘柿があり、9月中旬から11月上旬にかけては「刀根早生」
 や「平核無」などの渋抜きした渋柿で、11月になると「富有」などの甘柿に切り
 替わります。

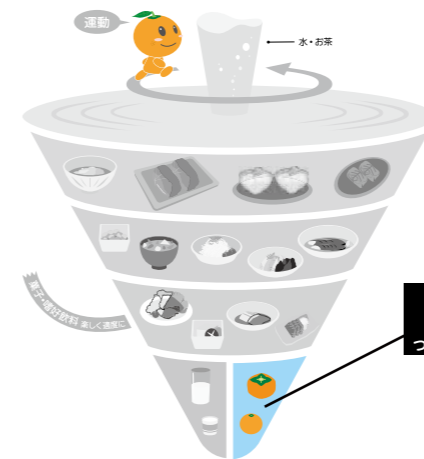
また、かきは昔から「柿が赤く色づく」と医者が青くなる」と言われるほど、体
 に良い成分が含まれています。例えば、カリウム・ビタミンC・タンニン等が含
 まれています。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

果物は、100gを1つ(SV)として、「1日2つ(SV)食べましょう」とされ
 ています。

かきなど旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。



2 果物

1つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = かき1個 = はっさく半分 = もも1個 = いちご6個 = キウフルーツ1個

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

湯浅町立山田小学校

醤油発祥の地である湯浅町の子ども達が醤油について学ぶ機会を作ろうと、自分たちで栽培した大豆を使って醤油を作る
 という「マイ醤油づくり」を平成17年から始めました。学校近くにお借りした「山田っこ農園」で農業者の指導をうけな
 がら大豆の栽培を行い、地域の醤油醸造家の指導を受けながらペットボトル醤油を2年がかりで仕込んでいます。今では、色々
 な野菜作りや米作りも行っており、夏には、農園で作った野菜を使った金山寺味噌作り、秋には、採れた米や作物を使って
 料理を作り、お世話になった方や地域の方をお招きする収穫祭、冬には、大豆を使った豆腐作り等を行っています。

山田小学校の食育活動は地元の協力無しではできません。これからも地元の人達の協力を得ながら食育活動を続けていき
 ます。

山田っこ農園活動



うねたて



さつまいも収穫



マイ醤油づくり



豆腐づくり