

みかぼう食育通信

第3号

平成22年
夏号発行



「梅干しづくりに挑戦!(海南市立大野小学校)」

CONTENTS

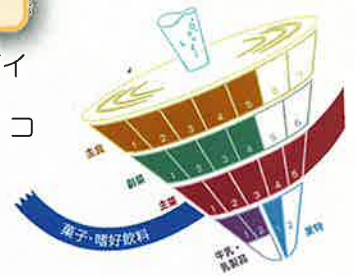
- P.1
 - ・「食事バランスガイドを使って食生活を改善しよう」
- P.2
 - ・「活動紹介(紀の川市食育推進会議)」
 - ・「データからみる食育(野菜摂取状況)」
- P.3
 - ・「旬の食材(ピーマン) de 食事バランスガイド」
 - ・「伝えよう!和歌山の食文化 ~梅干しづくりに挑戦!~」
- P.4
 - ・「郷土の味(しょうがめし・冬瓜のあんかけ)」



みかぼう

「食事バランスガイド」を使って食生活を改善しよう

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示した「食事バランスガイド」を活用し、自分の食生活を見直してみましょう。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」をバランスよく食べないと、コマが倒れてしまいます。



1 自分の適量をチェック!

食事の適量は、性別・年齢・活動量によって異なります。

性別	エネルギー (kcal)	料理区分とサービング数(つ)					女性
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
男性 6~9才	1400~	4~5	5~6	3~4	2 *2	2	女性 6~11才 70才以上 12~69才
70才以上	2000	4~5	5~6	3~4	2 *2	2	
10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2 *2	2	
12~69才	±200 2400~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 *2	2~3	

*1 活動量が低い(1日中座っていることがほとんど)人は上側の矢印を、それ以外の方は下側の矢印を選択します。

*2 成長期の子どもは、牛乳・乳製品の摂取量を1日2~3つ、必要エネルギー量が多い場合は4つ程度までを目安にするのが適当です。

2 料理の組み合わせをチェック!

料理ごとに「1つ」「2つ」と数え、1日の食事の合計が自分の適量になるように組み合わせます。



*** 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!』

活動紹介

紀の川市食育推進会議

紀の川市食育推進会議は、市民の代表として農業団体や食に関連する団体、教育関係者、行政関係者など20名で組織され、紀の川市の食育推進に関する様々な取り組みを行っています。

平成20年には食育推進計画「たのしい おいしい 『食』を育む きのかわ市」を策定し、市の食に関する現状をまとめ、それを踏まえた重点目標や方向性などを決めました。

食育カルタ・紙芝居、学校給食DVDなどの啓発教材の作成や、農業体験を組み込んだ農家民泊コースの検討を行うなど、医聖 華岡青洲の顕彰施設「青洲の里」を食育の拠点と位置づけ、地域資源を活かした医・食・観光の連携による食育のまちづくりに取り組んでいます。

また、市内外の方々に食育を考えるきっかけを持ってもらい、紀の川市の豊かな農産物や食文化の魅力を伝えることを目的に年1回食育フェアを開催しています。今年2月の開催時は子ども料理教室、食育に関する学習・体験コーナー、地場農産物等の販売など、寒い中大勢の方にお越しいただきました。



紀の川市食育推進計画
「たのしい、おいしい
『食』を育む きのかわ市」



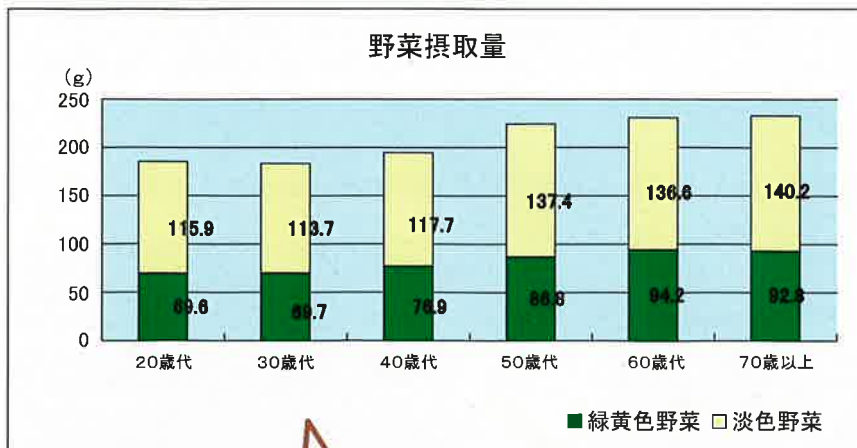
地域の食材や食文化の魅力を伝える80品をまとめました



食育フェアの様子 ~次回は来年2月26日、粉河ふるさとセンターで開催予定です~

データからみる食育

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンが豊富なうえ、日本人が不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維を多く含んでいます。日々不足しがちな野菜、意識して食べるようにしましょう！

和歌山県では平成21年7～8月に県内在住の方を対象として、約1,000人に食育に関するアンケートを行いました。

その中から、今回は、野菜の摂取状況を紹介します。

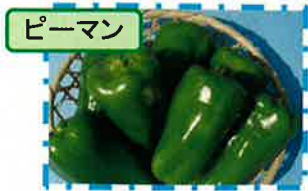
1日の野菜摂取量の平均は、約210gでした。

特に、20～40歳代の方の野菜摂取量は200g未滿で、若い年代ほど野菜を食べていないことが分かりました。

ちなみに、望ましい1日あたりの野菜摂取量は350g以上(※)です。
(※県食育推進計画の数値目標)



ピーマンはトウガラシ類の一種で、ししとう、パプリカ、赤唐辛子なども同じ仲間です。和歌山県では和歌山市などでピーマンが生産されているほか、「紀州ししとう」「ねごろ大唐」とよばれるご当地ししとうも栽培されています。
β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれ、夏バテしやすい時期には欠かせない食材です。



ピーマン

油と相性ぴったり。肉詰めや野菜炒めに。



紀州ししとう

形が良く、色が鮮やか。みそ炒めや天ぷらなど



ねごろ大唐

岩出市の特産。ジャンボサイズが特長。



パプリカ

甘みがあるので、サラダなど生のままでもOK。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70gを1つ(SV)として、「副菜(野菜などの料理)は1日5~6つ(SV)食べましょう」とされています。

ピーマンやししとうなど旬の野菜を上手に取り入れ、副菜もしっかり食べましょう。



ももびー

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
→(SV) 野菜料理5皿程度



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。

伝えよう！和歌山の食文化～小学生が梅干しづくりに挑戦～

次世代を担う子供達に和歌山の農産物を知ってもらい、郷土の食文化を伝えていくため、県内の小学校・特別支援学校13校で梅干しづくりを実施しました。(実施期間：平成22年6月15日(火)～25日(金))

食育ボランティアの指導のもと、児童らは、ていねいに県内産の南高梅を水洗いし、漬けおけに塩と梅を交互に漬けていきました。

今回の梅干しづくりから約1ヶ月後の好天を続く日(3~4日間)を狙って、天日干しをし、完成です。



初めての梅干しづくりに興味津々
海南市立大野小学校6年生



うまく漬けられるかな？



できあがり！
…1ヶ月後が楽しみ…

郷土の味にチャレンジ!

今回は、今が旬の「しょうが」と「冬瓜」を使った料理を紹介します。

しょうがめし

<材料> (4人分)
米 3カップ
新しょうが 100g
ちくわ 小2本
油揚げ 2枚
人参 50g



調味料
酒 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1/2
だし

<作り方>

- ①米は30分前に洗って、ざるに上げておく。
- ②ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。
- ③油揚げ、人参、新しょうがは千切りにする。
- ④①に調味料を入れ、普通にご飯を炊く水加減で②③を加えて炊く。

<メモ>

新しょうがは、主に和歌山市の砂地地帯で栽培され、現在はハウス栽培が中心です。すがすがしい香りとやわらかくてきれいな肌が特徴です。抗菌、殺菌作用など香りや辛みに優れた機能性成分があります。

冬瓜のあんかけ

<材料> (4人分)
冬瓜 200g
えび 120g
酒 大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
だし 200cc
片栗粉 大さじ1



<作り方>

- ①冬瓜は皮を厚くむき、わたをきれいにとり、食べやすい大きさに切る。
- ②①を塩水で沸騰するまで茹で、いったん湯を捨てる。
- ③②にだし汁、酒、砂糖、しょうゆ、えびを入れ、火が通るまで煮る。
- ④大さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

<メモ>

冬瓜は古くから和歌山市で受け継がれてきた伝統的な野菜です。果肉が厚く、長期保存が可能です。エネルギーも低く、薄味の料理にもよく合います。

わかやま食育応援隊

和歌山県では、「郷土料理の作り方を教えてもらいたい」「農作業体験をしてみたい」などという時にサポートしてくれる「わかやま食育応援隊」を登録しています。地域や学校などでの食育活動にご活用ください。詳しくは、「和歌山県食育ひろば」ホームページをご覧ください。下記問い合わせ先までご連絡ください。

和歌山県食育ひろば

検索



次号は11月頃に発行する予定です。お楽しみに。

(編集・発行)

和歌山県 果樹園芸課 普及・食育班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

* 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! 紀州のふうど!』