



「郷土食料理に挑戦！(白浜町立白浜第一小学校)」

CONTENTS

- P.1
「魚を食べて頭も体も健康に！」
- P.2
「県内小学校へ県産農水産物を提供しました」
「データらみる食育
(野菜の摂取が足りません!!)」
- P.3
「旬の食材(いちご)de食事バランスガイド」
「食育活動紹介
(那智勝浦町食生活改善推進協議会)」
- P.4
「郷土の味(ブロッコリーの簡単白和え・はっさく大福)」
「わかやま食と健康フェアを開催しました」

魚を食べて頭も体も健康に！

みかぼう



太平洋と瀬戸内海に面する和歌山県では、それぞれの海や地域の特色を活かした漁業が行われ、「あじ」や「かつお」、「たちうお」、「いせえび」など多種多様な魚介類が漁獲されています。

また、県の魚である「まぐろ」は、全国有数の水揚量(生鮮)を誇っています。

魚介類には、脳や神経組織の発育に効果のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血栓の予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)などを筆頭に、タウリンやビタミン、鉄や銅、亜鉛といったミネラルも豊富に含まれ、健康の維持に欠かせない食料です。



まだい

旬：3月～4月
主な産地：有田市、和歌山市等



かつお

旬：3月～5月
主な産地：串本町、すさみ町、田辺市



たちうお

旬：6月～8月
主な産地：有田市等



あじ

旬：6月～8月
主な産地：田辺市、御坊市、日高町等



しらす

旬：3月～5月と9月～10月
主な産地：湯浅町、有田市、和歌山市等



さば

旬：9月～11月
主な産地：田辺市、みなべ町、日高町等



まぐろ

旬：1月～3月
主な産地：那智勝浦町、串本町等



いせえび

旬：11月～2月
主な産地：串本町、那智勝浦町等

県内小学校へ県産農水産物を提供しました

県では、教育委員会と連携し、子どもたちに郷土愛や食に対する感謝の気持ちを醸成するため、今年度から、小学校における給食や学習活動の機会に、本県の農水産物である「みかん」「かき」「魚（さば）」の提供を行っています。

事業内容

1) 学校給食への提供

- ①みかん：みかんの日（11月3日、12月3日）を中心とした日に2回実施
- ②魚（さば）：全国学校給食週間（1月24日～1月30日）を中心とした日に1回実施

2) 学習活動の教材として提供

「かき」を家庭科（調理実習）や特別活動等の教材として10月中旬～11月上旬に1回実施



みかんの入った給食



さばの入った給食



かきを使った授業の様子

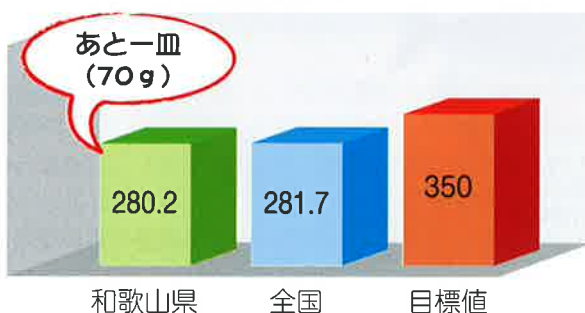
データからみる食育

野菜の摂取が足りません！！

平成23年県民健康・栄養調査では、和歌山県民の野菜の摂取量は、成人で平均280g、20歳代では平均241gとなっており、目標値（健康を維持するために必要なビタミンやミネラル、食物繊維を摂取するために必要とされる野菜の量）の350gには、約70g足りない状況です。

1日の野菜摂取量の目標は、成人で350g（野菜料理5皿）以上です

野菜摂取量 (g)



和歌山県：
平成23年県民健康・栄養調査
全国：
平成22年国民健康・栄養調査
目標値：
健康日本21
第2次和歌山県健康増進計画

和歌山県民の平均摂取量は約280g（野菜料理4皿）です ➡ あと1皿分、野菜料理をプラスしましょう

1皿分の野菜料理 (70g)



生野菜サラダ



ゆでブロッコリー



ほうれん草のお浸し



冷やしトマト



かぼちゃの煮物



具だくさんの味噌汁

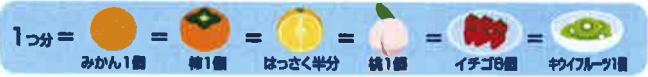


これからの季節、いちごが旬を迎えます。
 県内では、那賀地方を中心に栽培されています。
 なかでも県オリジナル品種「まりひめ」は、大粒で甘くて消費者に人気が高く、栽培面積を年々増やしています。
 じつは、いちごの本当の果実は表面にある粒々の部分で、いつも食べているのは花たく（花の下の部分）がふくらんだところです。
 いちごは、野菜・果物の中でも、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。まだ、寒いこの季節、いちごを食べて元気に乗り切りましょう！



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。
 いちごなど旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。



※SVとはサービング（食事提供量の単位）の略

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。

活動紹介

那智勝浦町食生活改善推進協議会

那智勝浦町の地域の特性を踏まえながら、子どもから高齢者まで、それぞれの対象に応じた食育教室を開催し、栄養・運動・休養の調和を基本とする健康づくり活動に取り組んでいます。

- 未就園児から保育所・小学生・中学生や高校生対象に食育教室を開催し、小さい頃からのクッキングなどを通して食に関心を持ってもらえるよう、幼少期からの食育活動に取り組む。
- 成人対象には生活習慣病予防の一環として、糖尿病予防や高血圧予防の教室を、また若い男性対象の料理教室なども開催。
- 高齢者にはいつまでも自分の力で食べるという事を大切にもらえるよう栄養改善教室などを実施。

受験対策料理教室



中学生対象に、受験日当日に向けた体調管理には、バランスよく、規則正しい食生活が大事であると説明。

栄養改善教室（低栄養予防教室）



高齢者に特に必要な動物性のたんぱく質についての説明。買い物が不便な地域の方でも簡単に作りおきできる料理を紹介。

食育推進教室



食育紙芝居、エブロンシアター、食育ダンス。食べた物がうちに変わるまでを楽しく紹介。

男性の料理教室



夫婦共働きの時代で、男性でも料理する機会が増えました。食事作りの基礎を身につけるため、基本的な調理器具の使い方なども説明。

郷土の味にチャレンジ!

ブロッコリーの簡単白和え

<材料>

ブロッコリー 1株
木綿豆腐 1/2丁
にんじん 小1/2本

(A)

酢 小さじ2杯
すりごま 大さじ1杯
塩 小さじ1/2杯
砂糖 大さじ1/2杯



<作り方>

- ①ブロッコリーはつぼみの部分と茎に切り分け、つぼみの部分は小房分け、茎は小さめの乱切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてブロッコリーをかためにゆで、ざるに上げてゆで汁をよくきる。
- ③豆腐は4等分に切り、それぞれをキッチンペーパーに包んで水気をきる。
- ④ボールに③を入れ、手で握るようにつぶし、(A)を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ブロッコリーを加えて、ざっと混ぜる。
- ⑥にんじんを細い千切りにしてさっとゆで、いりどりをよく散らす。

(レシピ、写真提供: J Aわかやま女性会)

はっさく大福

<材料> (12個分)

はっさく 1個
(1/2でもよい)
白あん 180g
白玉粉 150g
砂糖 80g
水 250cc



<作り方>

- ①耐熱ボールに白玉粉と水を入れ、砂糖を加え、ボールにラップをしてレンジで3分加熱する。終わったら、一度かき混ぜ、再び3分加熱する。
- ②こしあんは、15gずつ量り、12個に分ける。
- ③はっさくの皮をむき、1袋を2等分する。そして、くさび形に白あんで包む。
- ④①を熱いうちにつき、片栗粉をまぶしたバットに入れ、12等分にする。
- ⑤③を④で包む。

<一口メモ>

和歌山県は、はっさくの生産量が全国一です。はっさくは、通常12月より収穫され収穫後1カ月から2カ月程貯蔵され、酸味が落ち着いてから出荷されます。また、樹上で年を越し、3月から4月にかけて出荷される「木成りはっさく」「さつきはっさく」もあります。

(レシピ、写真提供: J A 紀の里かがやき部会)

「わかやま食と健康フェア」を開催しました

多くの方に、「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24年10月28日(日)に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1,800人もの大勢の方々にご来場していただき、盛会のうちに終え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