



## 旬の食材 de 食事バランスガイド (ゆず)

ゆずは中国原産で、日本では飛鳥・奈良時代から栽培されていたと言われています。果実は約 120g で、果皮の表面はでこぼこしています。

和歌山県のゆずの生産量は、409t (令和元年) で、古座川町で主に栽培されています。

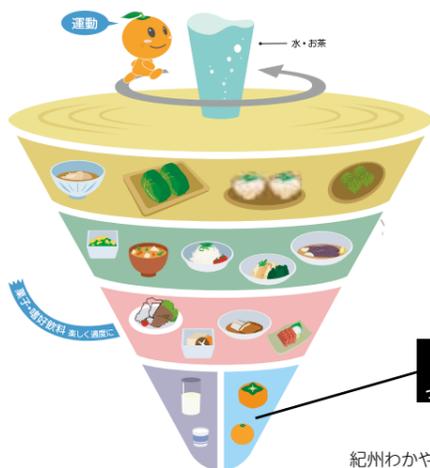
収穫時期は、11月～12月です。



### 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。旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。

ゆずの果実は酸味が強く、生食には向いていませんが、絞った果実や果皮は「主食」、「主菜」、「副菜」と様々な料理のアクセントになります。(香辛料や薬味として調理される場合は、主材料として扱いません。)



### 2 果物

1つ(SV) みかんだったら2個程度



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。

## 郷土の味にチャレンジ! 『さんま寿司』

### <材料> 6本分

- ・米 3合
- ・さんま 6尾 (約600g)
- (A)
- ・酢 3/4カップ
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 大さじ1
- ・ゆずの絞り汁 50cc
- (合わせ酢)
- ・酢 1・1/2カップ
- ・塩 2/3カップ
- ・砂糖 1カップ強

### <作り方>

- ① さんまは背開きにして内臓や骨を除き、水洗いして水気を拭き取ります。塩 120g (分量外) をまぶして6時間おき、水で洗い、酢 (分量外) にくぐらせて小骨を除きます。
  - ② (A) 酢、砂糖、塩、ゆずの絞り汁を合わせ、①のさんまを1時間半浸けます。
  - ③ 米を炊いて、合わせ酢を混ぜてすし飯を作り、6本の棒状に握ります。
  - ④ ②のさんまの汁気を軽く絞り、③のすし飯にのせて巻きすでしめて形を整え、1本10個に切ります。
- \* 12月から1月に紀南沖で獲れる脂の少ないさんまを使うのがポイントです。

<レシピ提供> JF和歌山女性連



### 【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 和歌山市小松原通一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

## CONTENTS

- ◆ 国の第4次食育推進基本計画について ..... P.1
- ◆ 農業体験を通じた食育 (紀の川市環境保全型農業グループ) ..... P.2
- ◆ 「こころむ県産品の日」(和歌山県立こころの医療センター) ..... P.2
- ◆ 「食育」からつながる学校・PTA・地域の輪 (和歌山市立有功小学校) ..... P.3
- ◆ 食育活動紹介 (地元の食材で命の大切さを伝える (フランス料理シェフ 更井亮介氏)) ..... P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (ゆず) ..... P.4
- ◆ 郷土の味にチャレンジ! 『さんま寿司』 ..... P.4

## 国の第4次食育推進基本計画について

食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、5年ごとに作成されているもので、食をめぐる現状と課題を踏まえた基本的な方針や目標等が定められています。「第4次食育推進基本計画」では、今後5年間3つの重点事項を柱に、食育を推進することとされています。

### <3つの重点事項>

重点事項 国民の健康の視点  
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

重点事項 社会・環境・文化の視点  
持続可能な食を支える食育の推進



重点事項 横断的な視点

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

### <具体的な目標項目・目標値>

① 食育に関心を持っている国民を増やす	1 食育に関心を持っている国民の割合	90%以上	⑦ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減量等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす	14 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減量等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	75%以上
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週11回以上	⑧ ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす	15 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	55%以上
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	75%以上	⑨ 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	16 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	37万人以上
④ 朝食を欠食する国民を減らす	4 朝食を欠食する子供の割合	0%	⑩ 農林漁業体験を経験した国民を増やす	17 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	70%以上
⑤ 学校給食における地場産物を活用した取組を増やす	6 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月12回以上	⑪ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす	18 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	80%以上
⑥ 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす	7 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	90%以上	⑫ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす	19 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	75%以上
	8 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	90%以上	⑬ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	20 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	80%以上
	9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	50%以上	⑭ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす	21 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	55%以上
	10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	40%以上	⑮ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	22 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	50%以上
	11 1日当たりの食塩摂取量の平均値	8g以下	⑯ 推進計画を作成・実施している市町村を増やす	23 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	80%以上
	12 1日当たりの野菜摂取量の平均値	350g以上		24 推進計画を作成・実施している市町村の割合	100%
	13 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	30%以下			

○...第4次食育推進基本計画から新たに追加された目標値

□...第4次食育推進基本計画で見直された目標値

県では第4次基本計画に新たに盛り込まれた内容を踏まえつつ、多様な関係者と連携・協働し、望ましい食生活の実践、農業や地域の農産物への理解促進等、食育推進に取り組んでまいります。

## 農業体験を通じた食育（紀の川市環境保全型農業グループ）

私たち紀の川市環境保全型農業グループの取組は、平成14年に名手小学校で地元生産者と教育関係者とのプロジェクトで始まりました。1・2年生にはトウモロコシ、3・4年生には大根、5・6年生にはもち米の栽培指導を行い、保護者との餅つきも行ってきました。（現在は1・2年生のトウモロコシのみ）  
※取組開始当時は、那賀有機農業実践グループ

その後、旧粉河町の給食センター設立を契機に、川原小学校において、栽培・調理・食事の「見える化」をコンセプトに、人参・玉葱・ジャガイモを栽培し、給食センターでカレーライス等に調理し、学校で児童・栄養士・グループ会員みんなで食事する取組を14年間続けています。最近では、竜門小学校の農園でも、地元のグループ会員が中心となり、児童が作りたい野菜を提案し、年間を通じて種まき・管理・収穫まで一連の作業を体験する取組を行っています。

農業体験を通し、子供たちに食と命の大切さを伝える私たちの取組が、紀の川市全域に広がっていくことを願い活動を続けています。



トウモロコシの収穫（名手小学校） トウモロコシの定植（竜門小学校） 合同食事会（川原小学校）

## 「こころ和む県産品の日」（和歌山県立こころの医療センター）

県立こころの医療センターでは、平成28年度から、患者様に県産品の魅力を知ってもらうことを目的に、県の食育推進月間に合わせ、10月19日を「こころ和む県産品の日」として、県産品のみを使用した昼食を提供しています。

事前にポスターを院内に掲示してPRし、この日は病棟で患者様と対面方式で盛り付け・配膳を行います。（昨年度はコロナ禍のため通常配膳）

これまでに熊野牛を使用した牛丼や釜揚げしらす丼、ちらし寿司等をメインに、デザートにはみかんや柿も添えて提供しており、患者様からも「美味しい!」とご好評を頂いております。



**常食（熊野牛丼）**  
熊野牛丼（主食・主菜）、しらすとわかめの酢の物（副菜）、かきたま汁（汁物）、ひらたねなし柿（デザート）

**軟菜食（紀州梅鶏の炊き合わせ）**  
粥（主食）、紀州梅鶏の炊き合わせ（主菜・副菜）、しらすとわかめの酢の物（副菜）、かきたま汁（汁物）

掲示ポスター

\*「常食」とは、特別な制限がない患者様に提供される食事のことで、「軟菜食」とは、使用する食材や調理方法に配慮し、歯茎や舌でつぶせるくらい柔らかく仕上げた食事のことです。

## 「食育」からつながる学校・PTA・地域の輪（和歌山市立有功小学校 ※）

※ 令和2年度優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰受賞

有功小学校では、研究主題を「食に関心を持ち、健康について考えられる子の育成」と設定し、心と体の健康について正しい理解と経験を重ねることで児童が健やかに成長し、思いやりをもって生活できる力を育みたいと考え、実践を積み重ねています。

昨年度は、各学年が「給食室」「野菜」「三色栄養と朝ごはん」「魚」「食品の選び方」「麺」を題材に学習を進めました。野菜ソムリエさん・栄養士さん等から教えてもらう学習を取り入れ、栄養・食材・健康等の知識を中心とした学びと、栽培や家庭・給食における調理など可能な限りの体験活動を取り入れた学びを進めました。

子供たちは、生産者や調理してくれる人たちの願いを学びながら、食に関心を持って、主体的に学習に取り組むことができました。授業後は、自分の食習慣を見直し、より良い食習慣を実践しようとする態度や、関わってくださった方々への感謝の気持ちが育っています。今後も学習したことを家庭や地域に発信していける実践を積み重ねていきたいと考えています。



野菜ソムリエさんによる出前授業 お気に入りの魚の説明 JAの指導によるバケツ稲の栽培

## 食育活動紹介 地元の食材で命の大切さを伝える（フランス料理シェフ 更井亮介氏）

更井シェフは、平成30年から、家庭や給食でのジビエの普及と地産地消の推進を目的に、栄養教諭等への料理講習会、地元小学校での出前授業、神島高校でジビエを中心とする地元食材を使った商品開発の助言等を行っています。

また、田辺市上芳養地区の鳥獣害対策や地域課題に取り組む株式会社「日向屋」のメンバーとしても活動しており、平成29年から「ジビエを知る会」を開催し、地元の方々にジビエの魅力伝える取組を行っています。

今後も、子供たちに命の大切さを伝えるとともに、地元の食材を通じた食育の推進に努めたいと考えています。



地元小学校における出前授業

ジビエを知る会