



## CONTENTS

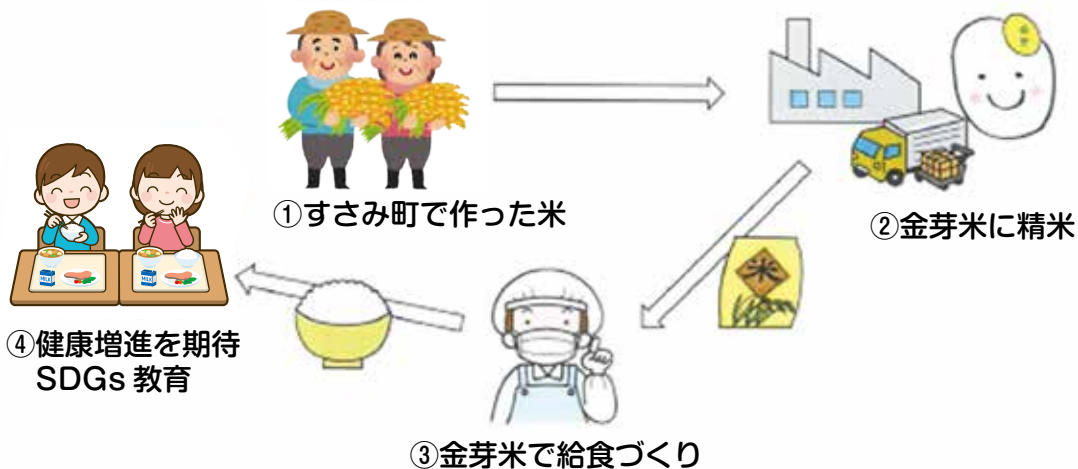
- ◆ 地産地消を維持し、学校給食に金芽米を導入! (すさみ町) ..... P.1
- ◆ 地元産品を使用した調理実習 (和歌山県立南部高等学校) ..... P.2
- ◆ 食品ロスを減らすための「てまえどり」 ..... P.2
- ◆ 食育活動紹介 (すさみ町食生活改善推進協議会) ..... P.3
- ◆ 食育活動紹介 (橋本市食生活改善推進員 宮崎佐代子氏) ..... P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド (イサキ) ..... P.4
- ◆ 旬のレシピにチャレンジ! 『イサキのホイル焼き』 ..... P.4

## 地産地消を維持し、学校給食に金芽米を導入! (すさみ町)

すさみ町の小・中学校の学校給食で提供しているご飯には、長年にわたりすさみ町内で作られたお米を使用しております。

これまで、農家の方から納品いただいた玄米を給食センターで精米し、給食に提供してきましたが、町主催のイベントでご縁ができた東洋ライス(株)の金芽米が、児童生徒の健康増進と、海川の汚染の原因である「とぎ汁」が出ない無洗米であり、環境保全にも繋がることから、現在では、すさみ町産米を東洋ライス(株)で金芽米に加工したお米を学校給食に提供しております。

### 【金芽米提供までの流れ】



給食で金芽米を食べた周参見小学校の児童からは、「お米はやわらかくて、甘く感じる」、「おなかいっぱい食べている」等の感想があがっています。



給食時間の様子 (周参見小学校)

## 地元産品を使用した調理実習（和歌山県立南部高等学校）

南部高等学校 食と農園科 調理コースでは、地元の食材について知り、学ぶ機会として、生産者等から食材を提供していただき、調理実習を行いました。

南部高校の卒業生で、印南町で農業を営む新谷さんからは「菊芋」を、JA紀州からは、「ウスイエンドウ」「キヌサヤエンドウ」「ミニトマト」を提供していただきました。

メニューは、「菊芋とウスイエンドウのごはん」、「鶏肉とゴボウの味噌ミニトマト煮」、「キヌサヤの梅昆布和え」など、8種を調理し、地元産の食材たっぷりのお弁当を作成し、コミュニティスクールの方々に食べていただきました。

生徒からは、「初めて見たり、使ったりした食材があったので、地元の食材について知る機会となって良かった。」「菊芋もウスイエンドウもとてもおいしかった。これからも地元の食材を使っの調理方法をたくさん学んでいきたいと思った。」などの感想がありました。



調理実習の様子



地元産食材たっぷりのお弁当

## 食品ロスを減らすための「てまえどり」

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、年間で522万トンになります。（令和2年度推計値）

これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。

食品ロスを減らすことは、地球温暖化の抑制など、環境への負荷を少なくすることにもつながります。

料理を作りすぎない、残さず食べるなど、自分にできることから始めてみましょう。

### 「てまえどり」を意識しよう！

すぐに食べるときは、賞味・消費期限の近い手前の商品をすすんで買うことを「てまえどり」といいます。

一人一人がてまえどりを意識することで、食品ロスの削減につながります。



### 賞味期限と消費期限のちがい

引用：環境省「てまえどり」行動啓発キャラクターすぐたべくん



## 食育活動紹介

### すさみ町食生活改善推進協議会

すさみ町食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりの推進に取り組んでいます。

例年、夏休みに小学生を対象として料理教室を実施し、「食べる喜び」「食への関心」「調理する楽しさ」を伝えています。

コロナ感染拡大のため、一時期は調理実習やみんなで食事をする活動は自粛していましたが、今年は調理したものをお弁当として持ち帰るなど感染対策に配慮しながら活動を再開しています。

今後も食について、興味を持てるような活動を続けたいと思います。



料理教室の様子

## 食育活動紹介

### 橋本市食生活改善推進員（宮崎 佐代子氏）

宮崎氏は、永年にわたり、地域住民の健康増進・食生活改善に関わる事業に取り組んでいます。

橋本市食生活改善推進協議会では、「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもとに、健康日本21の目標に向かって、減塩や野菜摂取増加、生活習慣病予防、運動習慣定着等を指導し、子供から高齢者までの幅広い食育に関わるボランティア活動を継続しています。

今後も地域住民への健康増進及び食生活改善を推進していきたいと考えています。



小学生対象食育教室での講義の様子



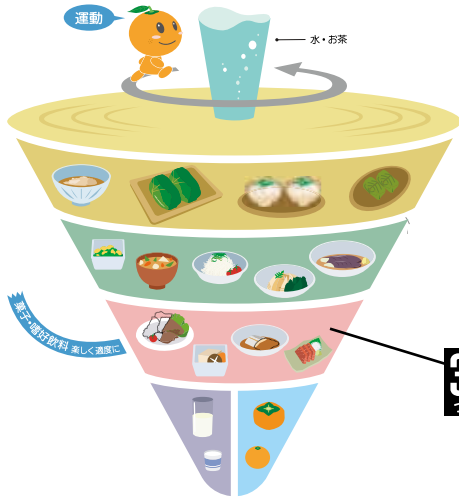
高齢者対象生活習慣病予防教室での調理実習の様子

# 旬の食材 de 食事バランスガイド (イサキ)

イサキは、5月～6月が旬の白身魚です。

刺身、塩焼き、煮付け、カルパッチョなど、和・洋・中、何にでも向く万能な魚です。

特に活け締め後直ぐの刺身は、「モチモチ」とした食感が楽しめます。

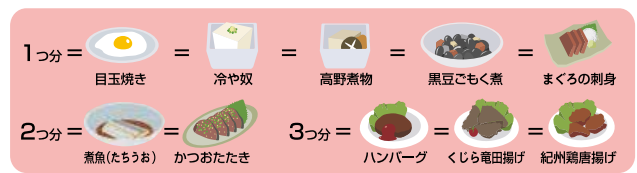


## 紀州わかやま「食事バランスガイド」では

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。

イサキなら35g程度で1つ(SV)です。

旬の魚を上手に取り入れて、バランスの良い食生活を送りましょう。



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。

# 旬のレシピにチャレンジ! 『イサキのホイル焼き』

## <材料> 1人分

- ・イサキ ..... 80g
- ・しいたけ ..... 10g
- ・玉ねぎ ..... 15g
- ・葉ねぎ ..... 15g
- ・ミニトマト ..... 15g
- ・オリーブオイル ..... 10g
- ・塩 ..... 0.2g
- ・ごま ..... 少々



## <作り方>

- ① イサキを骨抜きにし、アルミホイルにオリーブオイルを塗り、骨抜きしたイサキの切り身をのせます。
- ② 輪切りの玉ねぎ、スライスしたしいたけ、3cm程度に切った葉ねぎ、二つ割りにしたミニトマトを準備します。
- ③ 準備した材料に塩・ごまをし、①のアルミホイルで包んで蓋をし、フライパンで蒸し焼きにします。

レシピ提供：心臓にやさしいハートレシピ

## 【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』

(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