

CONTENTS

P.1

「関西広域連合給食レシピ集を作成しました！」

P.2

「県食育推進表彰式・研修会を開催しました！」

「データからみる食育
(食の外部化・簡素化の進展)」

P.3

「旬の食材de食事バランスガイド(もも)」
「食育活動紹介(栄養士グループNAGA)」

P.4

「郷土の味にチャレンジ
(新生姜の甘酢漬・夏野菜のスープ煮)」
「わかやま食育応援隊ってご存じですか？」

みかぼう



「関西広域連合給食レシピ集」を作成しました！

関西広域連合は、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、和歌山県、鳥取県、徳島県、京都市、大阪市、堺市、神戸市の11府県市で構成しています。

このエリアでは、みかん、柿、梨などの果物をはじめ、伝統野菜やブランド牛肉など高い品質の農林水産物が生産され、域内約2,000万人の消費者にも府県域を超えて供給されています。

関西広域連合では、「まず地場産・府県産、なければエリア内産」を基本に、エリア内の特産農林水産物をより身近なものとして親しみを持って利用していただくため、企業・学校・直売所を対象とした地産地消運動を展開しています。

学校給食でのエリア内特産農林水産物の利用拡大を図るため、構成府県の食材を使った「関西広域連合給食レシピ集」を平成26年度に作成しました。

◆レシピ集の概要

●献立例：「冬の献立」

【ささみの海苔まき揚げ】(写真左上)
(みかんソース)

《使用食材》

みかん：和歌山県

海苔：兵庫県(神戸市)

【根菜の中華煮】(写真右上)

《使用食材》

ブロッコリー：鳥取県

干しいたけ：鳥取県

れんこん：徳島県

【たまごスープ】(写真右下)

《使用食材》

ほうれんそう：徳島県

- ・ エリア内の特産農林水産物を使って、6プレートのレシピを作成
(学期ごとに各2プレート)
- ・ 配付数：5,500部(域内すべての国公立小中学校・特別支援学校等)
- ・ 「関西広域連合給食レシピ集」は、関西広域連合
(http://www.kouiki-kansai.jp/data_upload03/1432862197.pdf)
のホームページでご覧いただけます。



県食育推進表彰式・研修会を開催しました！

和歌山県食育推進会議では、食に関する様々な分野で、食育の普及・啓発活動に取り組み、顕著な功績をあげている個人・団体を毎年度表彰しています。

平成26年度は、平成27年3月13日（金）に和歌山県勤労福祉会館（プラザホープ）で行われた表彰式において、6団体の皆様が表彰されました。

研修会では、表彰された方を代表し、栄養士グループNAGAと柿娘グループから、日頃の食育活動や成果について発表いただきました。

また、当日は、公益社団法人和歌山県栄養士会の栄養士松崎博子先生より「大人の食育 もっと元気に わかやま県！ - 『紀州食事バランスガイド』の200%活用法-」と題し、ご講演いただきました。

平成26年度和歌山県食育推進表彰 ～被表彰者のみなさま～

かつらぎ町食生活改善推進協議会
加太漁業協同組合女性部
栄養士グループNAGA
柿娘グループ
ポップ保育園
新宮市熊野川町生活研究友の会

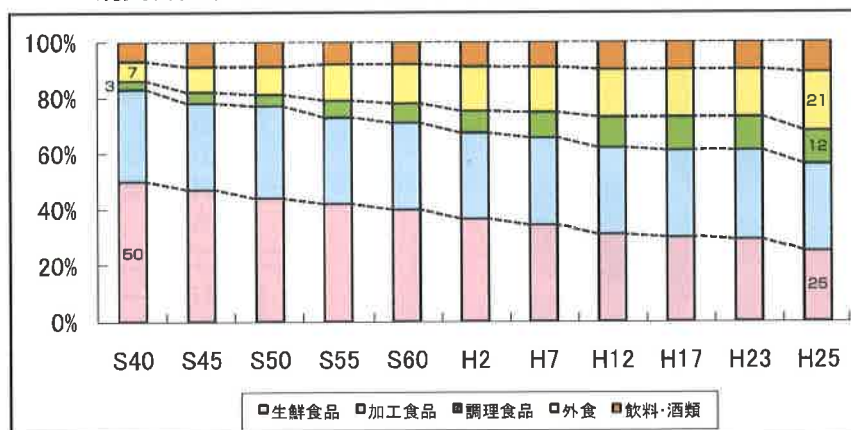


データから見る食育

食の外部化・簡素化の進展

- 家庭での食事の支出は、生鮮食品の割合が減少し、外食や調理済み食品の割合が増加しています。
- 手づくり志向がある一方、ライフスタイルの変化により、若い世代を中心に簡便化を求める傾向も強く、手づくり料理や伝統的な郷土料理が食卓に上がる機会が減少していると考えられます。

消費者世帯の種類別食料消費支出割合の推移（全国）



【資料】 H23年度以前：農林水産省「食料・農業・農村白書」

H25年度：総務省「家計調査」（全国・単身世帯・用途分類）、「消費者物価指数」を基に果樹園芸課で作成

【注】 生鮮食品は米、生鮮魚介、生鮮肉、卵、生鮮野菜、生鮮果物。加工食品は生鮮食品、調理食品、外食、飲料酒類を除く食料全て。

旬の食材de食事バランスガイド もも

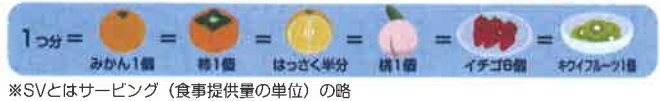


ほどよく冷やしたももは、ひんやり美味しい夏のごちそうです。
 主な産地は、紀ノ川流域で、砂れきを含んだ水はけの良い地質と温暖な気候がもも栽培に適しています。
 ももは、スポーツドリンクと同じ成分の果糖やエネルギー代謝を助けるナイアシンというビタミンが含まれており、暑い夏の日、発汗で失われた水分やエネルギーを補給できる格好の果物です。



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。
 ももなど旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。



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。

食育活動紹介

栄養士グループNAGA

平成元年「那賀郡栄養士会」として発足した当グループは、10年前に現在の名称に変更し、今年、結成27年目を迎えました。

昨年度には、和歌山県食育表彰をいただき、あらためて自分たちの歴史を振り返った時、感慨深かったことを思い出します。

さて、私たちの活動紹介ですが、「子どもたちに健康をおくろう！」をキャッチフレーズに各種講演会や研修会を開催しています。中でも手作りの教材を使用した保育所等での講座では園児だけではなく保護者にも届く食育をと考えながら事業を展開しています。

また、紀の川市食育フェアや紀州根来寺かくばん祭りなど地域のイベントに参加させていただき、各世代に向けて食の大切さや楽しさをお伝えしようと活動を続けています。今後も引き続き「大人も子どもも食育！」をモットーに少しでも自分たちの暮らす地域にお役に立てるよう活動してまいります。

保育所の食育事業



イベントでの栄養指導



きっずくっきんぐ

郷土の味にチャレンジ!

新しょうがの甘酢漬

<材料>

新しょうが	500g
塩	20g
(甘酢)	
酢	2カップ
砂糖	1.5カップ



<作り方>

- ①新しょうがは根本の赤い部分を1cm位残して繊維にそって薄く切る。
- ②甘酢を作る。(一度煮立て、冷ます)
- ③①を絞って甘酢に漬ける。

【一口メモ】

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はやわらかくて、きれいな肌が特徴です。

(選び方)

肌が白く茎の付け根が赤いものを選びましょう

夏野菜のスープ煮

<材料> (4人分)

鶏ささみ	80g
なす	2個
ピーマン	2個
トマト	1個
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/2個
梅干し	4~5個
ニンニク	1片
固形スープ	1個



<作り方>

- ①ささみは筋を取り、そぎ切りにする。
- ②なすはへたを取り、1.5cm厚さの輪切りにして水につけてあく抜きをする。ピーマンは種を取り、一口大に切る。トマト、玉ねぎはくし型に切る。じゃが芋は皮をむいて4つに切る。ニンニクはすりおろす。
- ③全ての材料を鍋に入れ、6カップの水を加え強火かけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

【一口メモ】

夏野菜を使った具だくさんのさっぱりスープ
梅干しの酸味で食欲が出ます。

わかやま食育応援隊ってご存じですか？

県では、学校や地域で料理講習や農漁業体験等の指導を行っているただけの方を「わかやま食育応援隊」(食育ボランティア)として登録しています。

登録名簿や依頼方法など詳しくは、HP「和歌山県食育ひろば」(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/index.html>)をご覧ください。

「郷土料理を教えてほしい」、
「農漁業体験をしたいけど」、
「食事バランスガイドって」…など
こんな時にぜひ依頼して下さい。

食育応援隊



* 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