

みかぼう食育通信

第4号

平成22年
秋号発行

味噌づくりに挑戦～麦踏み～(すさみ町立すさみ学校給食センター)

CONTENTS

- P.1
・「県食育推進表彰式・研修会を開催しました」
- P.2
・「学校給食用の味噌づくり
すさみ学校給食センター」
・「データからみる食育（果物摂取状況）」
- P.3
・「旬の食材（温州みかん）de 食事パワースタイル」
・「食育活動紹介（社）和歌山県調理師会」
- P.4
・「郷土の味
柿なます・さつまいものポタージュ」



みかぼう

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・啓発活動に取組み、顕著な功績をあげられている個人・団体を対象に毎年度表彰を行っています。

今年度は、平成22年10月4日（月）に和歌山地域地場産業振興センターで行われた表彰式において、個人1名・14団体のみなさまが表彰されました。

おめでとうございます。

表彰された方を代表し、田野浦漁業協同組合女性部と和歌山県生活研究グループ連絡協議会から、日頃の食育活動や成果についてご発表いただきました。

また、当日は、幼児期からの食育を30年以上前から提唱されている、サカモトキッチンスタジオ 主宰坂本廣子先生に「地域ではぐくむ食育の和」と題し、ご講演いただきました。

坂本先生からは、その地域ならではの味や食体験を、地域の方によって次世代に引き継いでいくことの大切さなどについてお話いただき、参加された約150名の方に食育への理解を深めていただきました。

平成22年度和歌山県食育推進表彰 ～被表彰者のみなさま～

- 有田川町立西ヶ峯小学校
- 井上安子
- 加工グループおはつ
- かつらぎ町民生児童委員協議会児童福祉部会
- JA紀州中央女性会
- JA紀北かわかみ女性会
- 社会福祉法人さつき保育園
- 田野浦漁業協同組合女性部
- 橋本食生活改善推進協議会
- 橋本市立三石保育園
- 日高川町川辺地区食生活改善推進協議会
- 日高川町中津食生活改善推進協議会
- 日高川町（美山）食生活改善推進協議会
- 由良町食生活改善推進協議会
- 和歌山県生活研究グループ連絡協議会

（敬称略、順不同）



* 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』

すさみ学校給食センターでは、給食用食材に、米、野菜、イノブタなど地場産物を積極的に取り入れています。

今回、さらに子どもたちの地元農業や食文化、郷土食への理解を深めるため、夏休みを利用して給食に使う味噌づくり体験を実施しました。

味噌の材料は大麦・大豆・餅米・うるち米です。地元食材にこだわり、地元では栽培されていない大麦の栽培から始めました。餅米は、周参見小学校の子どもたちが栽培したものを使いました。

味噌づくりを教えてくれるのは、地元のおばちゃん先生です。味噌づくりには3日かかりますが、子どもたちには3日目の味噌麹とつぶした大豆を混ぜて、よく練り合わせるところから体験してもらいました。味噌麹のいい香りがする中、子どもたちはカー杯味噌をこねていました。

9月末の給食から、この味噌で作ったみそ汁を提供しています。「おいしい!」と、おかわりの行列ができました。



みそ汁のおかわりに、列ができました



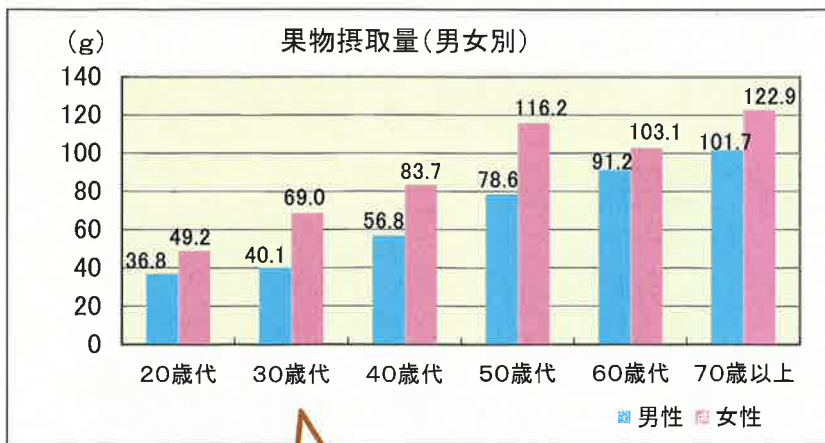
初めての味噌づくり



味噌の材料の一つ、大麦は、自分達で栽培しました

データからみる食育

果物を食べていますか？



果物には、健康にいい成分、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。

1日に200gの果物を食べるようにしましょう。

「200gの目安: みかん2個、柿1個、桃1個、りんご1個」

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、果物の摂取状況を紹介します。

1日の果物摂取量の平均は、84.8gでした。温州みかん(Mサイズ)1個が100g程度ですので、みかん1個分も食べていない計算になります。特に若い年代の方ほど果物を摂っていないことがわかりました。

また、男女で比べてみると、男性の方が果物をあまり食べていないようです。



みかん(温州みかん)はかんきつ類の一種で、日本で最も生産されている果物です。
 和歌山県はみかんの生産量が全国1位(平成20年)。「ゆら^{わげ}早生」や「田口^{わげ}早生」といった和歌山県のオリジナル品種もあります。
 手軽に食べられるみかんは、ビタミンC摂取に最適。寒い季節もみかんで元気に乗り切りましょう!



皮をむかなくてもふくろの数がわかる?

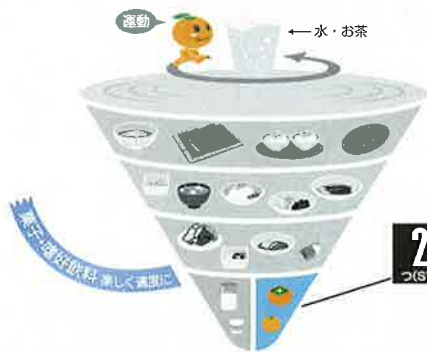
みかんのへたを取って裏を見ると、小さいつぶのようなものがあります。これは、みかんの実に水分や栄養を運んでいた「くだ」の断面です。1本がひとつの袋につながっているため、このつぶの数を数えると、皮をむかなくてもみかんの袋の数がわかります。

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。
 みかんなど旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。



みかぼう



2 果物
 つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = 柿1個 = はっさく半分 = 桃1個 = イチゴ8個 = キウフルーツ1個
 ※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

(社)和歌山県調理師会

(社)和歌山県調理師会では、食生活の向上のため、食育活動に取り組んでいます。県やJAと共催で実施しているキッズシェフ体験では、子どもたちに地場産の食材を使って料理を教えています。プロならではの料理に、子どもたちの眼差しも真剣そのものです。子どもたちは調理技術の習得だけでなく、地元の食材を使うことで、改めて自分たちの地域を知り、野菜を育ててくれた農家の方々に感謝する機会となっているようです。



平成21年度キッズシェフ体験
 ~みんなで楽しく作った料理の味は格別です~

県食育推進フェアへの出展

また、11月の県食育推進フェアでは、郷土料理の試食や展示をしています。昨年度は、郷土寿司のめはり寿司や、クエ丼の試食等々、和歌山の特産品の試食に行列ができました。また、料理人の腕の見せどころ、料理展示は賑やかに実りの秋を演出しました。

郷土の味にチャレンジ!

今回は、今が旬の「柿」と「さつまいも」を使った料理を紹介します。

柿なます

<材料> (4人分)
大根 250g
人参 20g
柿(富有柿) 320g
(A)
砂糖 大さじ1・1/2
酢 大さじ1
塩 小さじ1
だし
ごま又はゆず 適量



<作り方>

- ①大根、人参、柿は皮をむいて3.5cmの干切りにする。
- ②大根は塩小さじ1/2、人参は塩1/4を振りいれ、しんなりしたら水気を絞る。
- ③(A)を火にかけ、砂糖が溶けたらさます。
- ④材料を③であえ、器に盛りつけ、ごまを散らす。

<一口メモ>

早く出回る品種「刀根早生柿」はジューシーでやわらかくサラダに使ってもおいしい。昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われ、柿には、ガンを予防するβ-クリプトタンパク質、加齢による高血圧を予防するカリウムなど多くの栄養・機能性成分が含まれています。

さつまいものポターージュ

<材料> (4人分)
さつまいも 300g
玉ねぎ 150g
バター 大さじ2
米 大さじ1
水 2・1/2カップ
牛乳 2カップ
スープの素 2個
塩・こしょう 適量



<作り方>

- ①さつまいもと玉ねぎは皮をむいて、薄切りにしておく。
 - ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、さつまいもを焦がさないように炒める。
 - ③野菜がしんなりしてきたら、軽く洗った米を加えて炒める。
 - ④スープの素・水を加え、野菜や米がやわらかくなるまで煮込む。
 - ⑤柔らかく煮えたら、ミキサーにかける。
 - ⑥⑤を鍋に戻し、牛乳を加え温める。塩・こしょうで味を整える。
- ※お好みで浮き実(クルトンなど)を添えれば、さらにおいしくなります。
(レシピ、写真提供: JAわかやま女性会)

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2月頃に発行する予定です。お楽しみに。

かきたん

(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』