

みかぼう食育通信

第6号
平成23年
11月発行



野菜をもっと知ってもらうため、「野菜フェスタinWaKaYaMa2011」
(主催:「野菜でげんき・和歌山」応援隊)が開催されました

CONTENTS

- P.1 「地場産野菜を知っておいしく食べよう」
- 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
(ご存じですか?「食事バランスガイド」)」
- P.3 「旬の食材(米(ごはん))de食事バランスガイド」
「食育活動紹介JA紀の里(紀の里農業協同組合)」
- P.4 「郷土の味(豚バラのみかん煮・さんまのつみれ揚げ)」
「わかやま食と健康フェアを開催します」



みかぼう

「地場産野菜を知っておいしく食べよう」

和歌山県は、京阪神に隣接した地理的条件と冬季温暖な気候を活かし、古くから野菜栽培が盛んであり、えんどうをはじめ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、だいこんなど多種多様な野菜が栽培されています。

また、えんどう、トマト、きゅうりなどは、露地栽培と施設栽培を組み合わせた長期安定生産が行われており、ほぼ年間を通じて手に入れることができます。

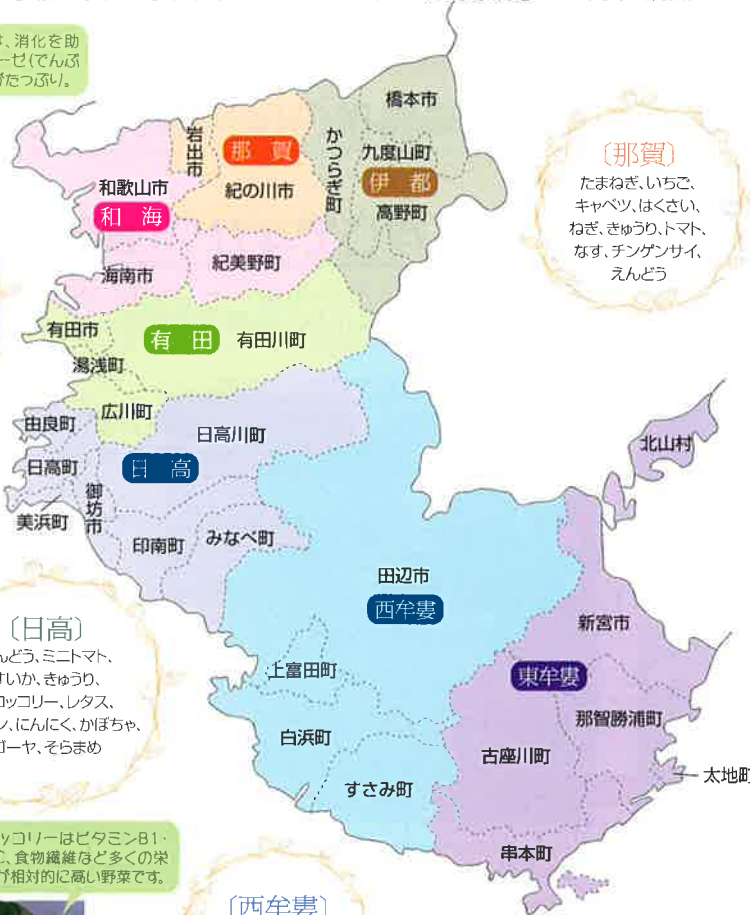
身近で収穫された新鮮な旬の地場産野菜は野菜本来のおいしさが味わうことができる栄養も満点です!!



だいこんには、消化を助けるジアスターゼ(でんぷん分解酵素)がたっぷり。



トマトは、グルタミン酸が豊富で、煮込み料理に使うとコクがアップ!



はくさいの外側の葉と芯には、ビタミンCが多いので、無駄なく利用しましょう。

ブロッコリーはビタミンB1・B2・C、食物繊維など多くの栄養素が相対的に高い野菜です。



「毎日5皿(約70g/皿)の野菜を食べましょう」
～野菜は、一般的に低エネルギーでビタミン類が豊富であり、日本人に不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維が多くふくまれています!～

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23年10月3日(月)に河北コミュニティセンター(和歌山市)で行われた表彰式において、2名・7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、紀の川市立東貴志保育所と有限責任事業組合栄養サポート紀南LLP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、STUDIO TREE 主宰 松下久美子先生に『「食育」から「卓育」へー共食の再確認ー』と題し、ご講演いただきました。

松下先生からは、みんなで食卓を囲む「共食」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23年度和歌山県食育推進表彰 ～被表彰者のみなさま～

- 紀の川市立東貴志保育所
- 和歌浦漁業協同組合女性部
- 貴志正幸
- 岩出市生活研究グループ協議会
- 松井カヨ子
- 有田市食生活改善推進協議会
- 日高町食生活改善推進協議会
- 有限責任事業組合栄養サポート紀南LLP
- 那智勝浦町食生活改善推進協議会

(敬称略 順不同)

データからみる食育

ご存じですか?「食事バランスガイド」

和歌山県では平成22年11月から平成23年3月に、食育イベント参加者約570名を対象として、「食事バランスガイド」に関するアンケートを行いました。

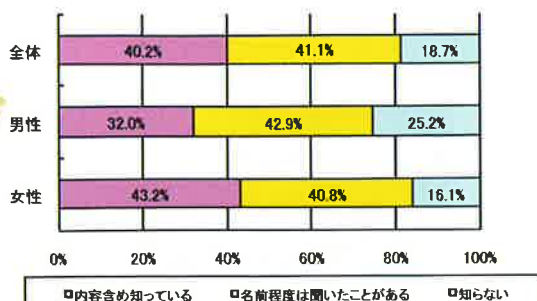
その中から、今回は、「食事バランスガイド」の認知度を紹介します。

全体的には、約8割の方が「内容を含めて知っている」または「名前程度は聞いたことがある」と答えており、バランスのよい食生活への関心の高さがうかがえますが、認知度が低い年代もありました。

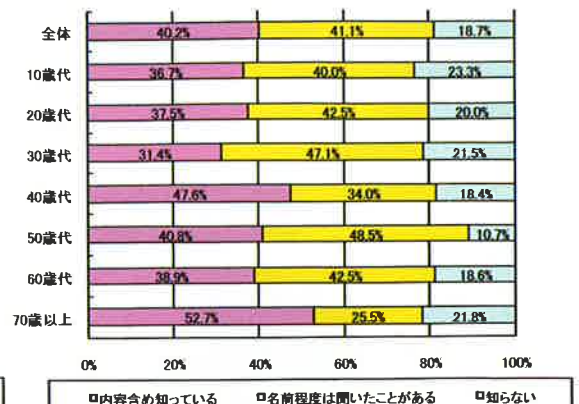
県では、県民のみなさんにより身近に「食事バランスガイド」を使っただけできるよう、和歌山の食材や郷土料理を盛り込んだ「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を作成し、パンフレットを配布しているほか、「わかやま食と健康フェア」で使い方の説明を行うなど、普及啓発に取り組んでいます。



「食事バランスガイド」認知度(男女別)



「食事バランスガイド」認知度(年代別)



旬の食材de食事バランスガイド

米(ごはん)



日本人の食生活に欠かせないお米。和歌山県では、「コシヒカリ」をはじめ、炊きあがりか絹のようにつややかな「キヌヒカリ」や、コシヒカリにも劣らないおいしさの「ヒノヒカリ」といった品種が栽培されています。

お米(ごはん)は、炭水化物を多く含み、体の中で熱や力のもとになるほか、脳が働くための唯一のエネルギー源、ブドウ糖の供給源でもあります。

また、たんぱく質や食物繊維も含まれています。

お菓子やアルコールはごはんの代わりになりません。3食しっかり食べましょう。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

主食は、ごはん、パン、麺などに由来する炭水化物の量40gを1つ(SV)として、「1日に5~7つ(SV)食べましょう」とされています。

ごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる「日本型食生活」を実践し、毎日を元気に過ごしましょう。



かさたん

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。



5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 =	ごはん小茶碗1杯	食パン1枚	他の穀物類2個	茶がゆ1杯	1.5つ分 =	ごはん中茶碗1杯
2つ分 =	おにぎり2個	うどん1杯	めはりずし2個	春キャベツパスタ	梅ご飯2杯	

活動紹介

JA紀の里(紀の里農業協同組合)

JA紀の里では、県内JAで初めて小学生に食と命の大切さを伝えようと年間継続型農業体験学校「あぐりキッズスクール」を開校しました。

子どもたちに種まきから収穫、調理など一連の作業を通じて、食や農業、命の大切さを知ってもらうことを目的に、7月16日に開校式を行い、来年の1月まで7回の講座を開きます。

主な内容は「畑からカレーをテーマにニンジンやジャガイモの植え付け、収穫、調理の体験やJA流通センターの見学、食べ物クイズなど」です。

参加者は、JA紀の里管内の小学校でチラシを通じ、募集した3年生から5年生の児童32名で、開校式の後には、クイズ形式の農業・食料に関する勉強会のほか、夏野菜の収穫体験も行いました。



「夏野菜の収穫体験」



「クイズ形式の農業・食料に関する勉強」



「参加者全員で畑での記念撮影」

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。

和歌山県食育ひろば

検索



郷土の味にチャレンジ!

豚バラのみかん煮

〈材料〉(4人分)

豚バラ肉	320g
人参	100g
温州みかん	3~4個
砂糖	大さじ2/3
塩、こしょう	少々
水菜	80g



〈作り方〉

- ①豚バラ肉は、一口大に切り、熱湯をかけ油抜きする。人参は、皮をむき、5mmくらいの輪切りにする。
- ②みかんを絞って①とともに鍋に入れ、砂糖、塩、こしょうで味付けする。バラ肉を返しながらか、中火で約10分煮る。煮汁が少なくなったら、ふたをし、煮詰まったらからめるように仕上げる。
- ③皿に水菜をしき、②を盛り付ける。

〈一口メモ〉

豚肉とみかんの甘酸っぱさがよく合う煮物です。また、みかんを使うことで、豚肉がやわらかくなります。温州みかんには、ビタミンC、カリウム、食物繊維、β-クリプトキサンチン、クエン酸など多くの栄養素・機能性成分が含まれています。

(写真提供:JAわかやま女性会)

さんまのつみれ揚げ

〈材料〉(4人分)

生さんま	120g
玉ねぎ	40g
土生姜	1片
小麦粉	少々
卵	小1個
梅干し(塩抜き)	2個



〈作り方〉

- ①さんまは、3枚におろして細かく刻み、生姜汁、刻んだ梅干し、みじん切りの玉ねぎを加え、よく混ぜる。
- ②①に小麦粉、卵を加え混ぜ、2~3cmにまるめ中温の油で揚げる。
- ③器に盛り付け、梅みそだれを添える。

※梅みそだれ

完熟梅、みそ、砂糖それぞれ同量をあわせて30分煮たもの

〈一口メモ〉

紀南地域に冬季に回遊してくるさんまは、あぶらが抜け落ちているため、姿寿司やなれ寿司に適しています。紀南地域では、さんまは「さいら」、「さえら」とも呼ばれます。丸干しをする情景は冬の風物詩です。

「わかやま食と健康フェア」を開催します

日時:平成23年12月4日(日) 11:00~17:00

場所:パームシティ和歌山店3F(和歌山市中野31-1)

多くの方に「食」や「健康」の大切さを実感していただくため、関係団体・企業と連携し、「わかやま食と健康フェア」を開催します。

会場を「食エリア」と「健康エリア」に分けて、運動体験、健康チェック、料理体験や試食を実施します。

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けます。

ふるってご参加ください。

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』



~昨年度のように~

~紀伊半島大水害~

**まけるな!!
和歌山**

(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 和歌山市小松原一丁目1番地

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

メール:e0703001@pref.wakayama.lg.jp