



## 郷土の味にチャレンジ！（かきませご飯）

【材料】 ※約6～7人分の出来上がりになります。

米	5合	ごぼう	50g
酒	50cc	(ささがきにしたもの)	
焼きサバ	1/2本 (約200g)	キヌサヤ	適量
人参	1/2本 (約60g)	紅生姜	適量
高野豆腐	2個 (約30g)	醤油	120cc
干椎茸	2～3枚 (約15g)	砂糖	130g
油揚げ	1枚 (約50g)	だし汁	300cc
ちくわ	1本 (約50g)		
コンニャク	1/2丁 (約120g)		

## 【作り方】

- ①米は洗って水気をきり、炊飯器に入れ、酒と水を加え、少しかために炊く。
- ②焼きサバは骨を取り、ほぐしておく。
- ③サバの骨に水300ccを加え、煮立ててだしをとる。
- ④高野豆腐、干し椎茸は戻して千切りにする。人参も千切りにする。
- ⑤こんにゃくは千切りにし、さっとゆでてアクをとる。
- ⑥鍋にサバのほぐし身と千切りにした具、ごぼうを入れ、③のだしに砂糖、醤油を加え、煮る。
- ⑦炊きあがったご飯に⑥を汁ごと加え、混ぜ合わせる。
- ⑧器に盛り、塩ゆでしたキヌサヤの千切り、千切りにした紅しょうがを上に散らす。



※ 日高地方で、昔から慶弔やお祭りなどが集まる行事にふるまわれた郷土料理。

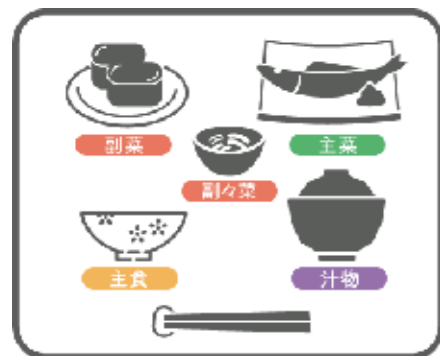
最近では、作る機会が少なくなってきたことから、印南町のお母さんたちが若い世代に郷土料理を伝えていきたいとの思いから、平成29年に「いなみの料理広め隊」を結成し、レトルトパックの「かきませご飯の素」を商品化しました。

年配の方には懐かしい味で、若い世代には手軽に食べられると消費者からも好評です。

このレシピは、温かいご飯に炊いた具を混ぜるものですが、地域によっては酢飯にして具を混ぜるところもあるようです。

(印南町生活・営農改善グループ連絡協議会)

## バランスのよい食事をおすすめします



「日本型食生活」は、主食であるごはんを中心に、魚、肉等の主菜、野菜、海藻等の副菜、牛乳・乳製品、果物等の多様な副食等を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活です。

＊和歌山の食育推進月間＊ 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

## CONTENTS

P.1

「第3次和歌山県食育推進計画が策定されました」  
「わかやま健康と食のフェスタ2018を開催します」

P.2

「第3次和歌山県食育推進計画の数値目標」  
「年代別朝食欠食率の推移（成人）」

P.3

「旬の食材de食事バランスガイド（キウイフルーツ）」  
「食育活動紹介（紀美野町食生活改善推進協議会）」

P.4

「郷土の味にチャレンジ！（かきませご飯）」  
「バランスのよい食事をおすすめします」

## 第3次和歌山県食育推進計画が策定されました

本県では、食育の取組を推進するため、和歌山県食育推進会議において平成30年3月、第3次和歌山県食育推進計画を策定しました。

## 【基本方針】

県民みんなが学び、理解し、実践できる食育の推進

## 【重点取組】

- ①若い世代を中心とした食育の推進
- ②健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ③多様な暮らしに対応した食育の推進
- ④食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進



\*計画期間は2018年度～2022年度までの5年間です。

下記ホームページでも公開しています。

[https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/wakayamasyokuiku/plan\\_d/fil/3jikeikaku\\_all.pdf](https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/wakayamasyokuiku/plan_d/fil/3jikeikaku_all.pdf)

## 「わかやま健康と食のフェスタ2018」を開催します！

日時：平成30年10月14日(日)10:00～16:00

場所：和歌山ビッグウェーブ(和歌山市手平2丁目1-1)

県民の方々に「健康」や「食」について関心や考える機会をもっていただくため、関係団体・企業と連携して「わかやま健康と食のフェスタ2018」を開催します。

子供から、大人まで楽しみながら健康と食について体験していただけますので、ぜひご来場下さい。



\*写真は昨年度の様子



# 第3次和歌山県食育推進計画の数値目標

項目	現状値	目標値	最終評価(2022年度)調査		
			調査名		
①若い世代を中心とした食育の推進	1 朝食を欠食する県民の割合の減少	小学生	1.1%(H28)	0%	児童生徒の体力・運動能力調査
		20歳代男性 30歳代男性	20.8%(H28) 27.5%(H28)	15%以下	県民健康・栄養調査
	2 学校給食の実施率の増加	小学校	98.0%(H28)	100%	学校給食実施状況等調査
		中学校	83.9%(H28)	100%	
	3 小・中学校における食に関する指導の全体計画の作成割合の増加		97.8%(H28)	100%	学校給食実施状況等調査
4* 栄養教諭が全ての小学校、中学校、特別支援学校に食に関する指導訪問を実施する割合		49.9%(H29)	100%	健康体育課調べ	
5 学校給食における地場産物を使用する割合の増加		25.7%(H28)	40%	学校給食における地場産物の活用状況調査	
②健康寿命の延伸につながる食育の推進	6 和歌山版「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている県民の割合の増加		80.5%(H28)	85%以上	果樹園芸課調べ
	7 メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している県民の割合の増加		71.1%(H28)	80%以上	県民健康・栄養調査
	8 成人の1日あたりの野菜類の摂取量		257.7g(H28)	350g以上	県民健康・栄養調査
③多様な暮らしに対応した食育の推進	9 1日あたりの果物類の摂取量		117.4g(H28)	200g	県民健康・栄養調査
	10 食育に関心を持っている県民の割合の増加		95.3%(H28)	100%	果樹園芸課調べ
	11 食育推進計画を作成している市町村の割合の増加		40%(H28)	100%	果樹園芸課調べ
④食の循環や環境を意識した食育の推進	12 家族や友人と一緒に楽しく食事をする県民の割合		80.0%(H28)	90%以上	県民健康・栄養調査
	13* 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている県民の割合		78.7%(H28)	90%以上	果樹園芸課調べ
	14* 食品を購入する際に「国産や地域の食品を選ぶ」とする者の割合		13.4%(H27)	17%	果樹園芸課調べ
⑤食文化の継承に向けた食育の推進	15* 食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民の割合		48.1%(H28)	60%以上	果樹園芸課調べ
	16 食育情報を提供する店舗 和歌山食育応援店の登録数		321店(H28)	400店以上	健康推進課調べ
	17 食育情報を提供する店舗 「ふるさと和歌山食週間」推進店舗の登録数		91店(H28)	100店以上	果樹園芸課調べ
	18* 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加		60.9%(H27)	80%	食の安全・安心に係る県民アンケート
19 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、伝えている県民の割合		50.7%(H28)	60%以上	果樹園芸課調べ	
20 食育の推進に関わるボランティアの数の増加		2,527人(H28)	2,600人以上	果樹園芸課・健康推進課調べ	

## 施策展開の方向

- 若い世代を中心とした食育の推進
  - 就学前の子供に対する食育の推進
  - 学校における食に関する指導の充実
  - 学校給食の充実
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
  - 生活習慣病の予防・改善にむけた食生活の推進
  - 健康づくり運動の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
  - 「和歌山県食育月間」の普及・定着
  - 「共食」の推進
  - 地域や関係団体との連携
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
  - 地産地消の推進
  - 体験活動を通じた食の学習の推進
  - 食品関連業者等と連携した食育の推進
  - 食の安全・安心に関する知識の啓発
- 食文化の継承に向けた食育の推進
  - 地域の特色ある食文化の理解と伝承
  - 生産者と消費者の交流促進
  - ボランティア活動等民間の取組への支援、表彰等

# 旬の食材 de 食事バランスガイド (キウイフルーツ)

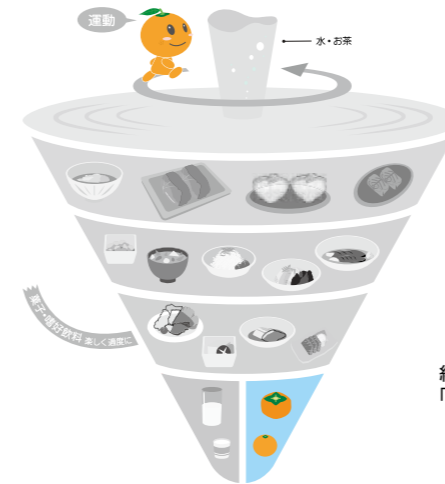
ニュージーランドの飛べない鳥キウイ(国鳥)に似ていることからこの名がつけられました。和歌山県はキウイフルーツ生産量全国第3位(平成29年産)で、紀の川市は県内一の産地となっています。本県の主力品種は、緑色の果肉でおなじみの「ハイワード」です。果実は、11月中旬に収穫します。収穫時には硬く、収穫後に追熟してから出荷します。本県産は11月下旬～翌年4月上旬頃まで販売されます。



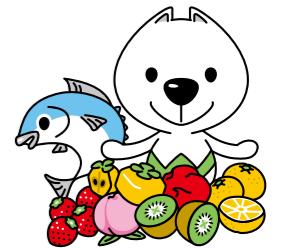
## 紀州わかやま「食事バランスガイド」では

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。キウイフルーツなど旬の果物を毎日の食生活に取り入れましょう。

## キウイフルーツなら1日2個食べましょう



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 (紀美野町食生活改善推進協議会)

紀美野町食生活改善推進協議会は、元気で長生きのできる社会を目指し、子どもから高齢者まで幅広く食生活に関する啓発活動を行っています。

特に、こども園と保育所では、バランスよく食べることを、児童館とのコラボレーションでは、「魚料理にチャレンジ」や「クリスマス料理教室」を開催し、親子で一緒に楽しく食べる事の大切さを伝えていきます。

大人の方には、「男性の料理教室」で減塩の啓発、高齢者には、地域サロンに出向き、「低栄養予防料理」、「家庭でできる介護食」の啓発を行っています。また、介護予防教室では料理の指導も担当しています。日頃から新しい健康情報を学び、会員相互レベルアップに努めています。



おやこ食育教室



魚料理にチャレンジ

# 年代別朝食欠食率の推移 (成人)

★男性

現状値(2016年) 目標値(2022年)  
 20歳代 20.8% → 15%以下  
 30歳代 27.5% → 15%以下

朝食の欠食率は、30歳代男性が最も高く、男女とも20歳代～40歳代は比較的高くなっています。

朝食を食べるように心掛けましょう!

