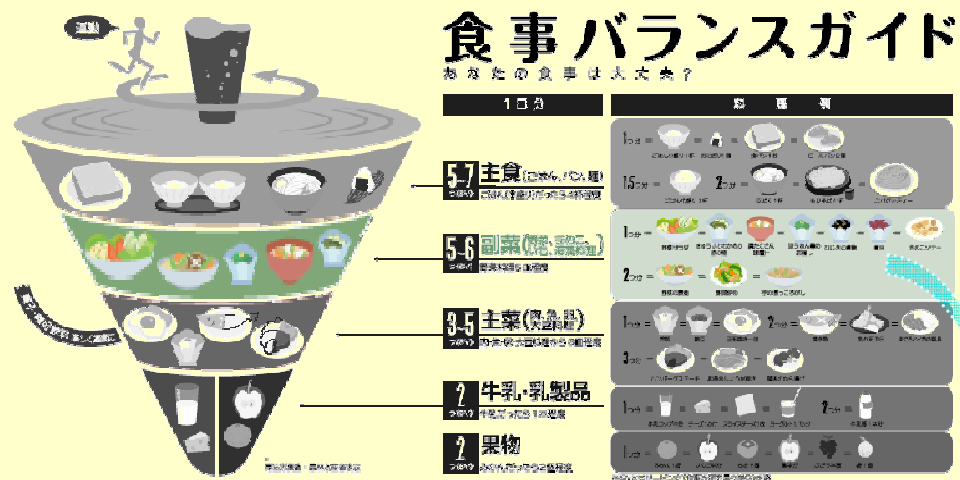


食事バランスガイドでは、**野菜等**の重さ70gを1つ(SV)とし
1日5～6つ(SV)＝350g以上とすることをすすめています

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストでわかりやすく示したものです
具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分類されています



活動量の低い男性や
ほとんどの女性は
1日5～6つ(SV)
12歳以上の
ほとんどの男性は
1日6～7つ(SV)
を目安にしましょう

和歌山の
旬々の野菜を
組み合わせて！



ししとうとこんにゃくの
味噌炒め 1つ(SV)



ブロッコリーと小松菜
スープ 1つ(SV)



大根サラダ
1つ(SV)



白菜とほっさくの
サラダ 1つ(SV)



ほうれんそうのナムル
1つ(SV)



なすとじゃこ甘辛煮
1つ(SV)

食 育

～来て・見て・触れて・味わって
和歌山の地産地消～

● Q：「地産地消」って？

A：「地産地消」とは、「地域で生産されたものを、その地域で消費すること」をいいます。
「地域」は、地産地消に取り組む人の思いに応じて、市町村やさらに小さい地域であったりしますが、和歌山県で進める地産地消は和歌山県全域を対象としています。

● Q：食育で「地産地消」をすすめるのは？

A：旬々の地元農産物は、新鮮で栄養価が高く、作った人の顔がみえるので安心して食べられます。
地元農産物を学校給食や医療・福祉施設等に使うことにより、子供たちや施設利用者が、地域を身近に感じ、地元農業や食文化、伝統食への理解が深まります。
学校では、子供たちが生産者と交流し、地元農産物の栽培方法を体験することにより、食べ物を大切にする心を育み、保護者が地産地消の取り組みを通じ家庭での食生活を見直すきっかけになるなど、食を柱とした生き生きとした地域づくりへとつながります。



「和歌山の野菜」ホームページ作成にあたり、以下の資料を参考にさせていただきました。

野菜ブック 食育のために
食品図鑑
活かそう、伝えよう！わかやまの
食材と食文化
和歌山市の野菜たち
美味しさ発見和海の農産物
和海ふるさとづくりガイド
伝え育てる那賀の味料理集

独立行政法人 農畜産業振興機構
女子栄養大学出版部
和歌山県生活研究グループ連絡協議会
和歌山県
※ 和歌山地域農業改良普及センター
※ 和歌山地域農業改良普及センター
海草振興局農林水産振興部農林水産普及課編
(現)海草振興局産業振興部農業振興課
那賀まるごとフェア実行委員会
那賀振興局農林水産振興部農林水産普及課編
(現)那賀振興局産業振興部農業振興課
那賀郡農業振興協議会

※「和歌山地域農業改良普及センター」は、機構改革により、現在は存在しない県の組織です。