

郷土の味にチャレンジ!

なばなのませご飯

彩りがきれいでおにぎりにしてもおいしい!

- <材料> (4人分)
- 米 3合
 - なばな 100g
 - 塩 小さじ1弱
 - 甘塩鮭 100g



<作り方>

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②なばなは小口切りにし、塩をふってしんなりさせて絞る。
- ③鮭は色よく焼き、ほぐす。
- ④ご飯に②、③を混ぜる。

【一口メモ】

なばなは11月から4月が収穫時期。独特のほろ苦さがあり、カロテンやビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富です。お浸しや和え物、パスタなどもオススメです。

かきの生ハム巻き

かきの甘味と生ハムの塩味がおいしい!

おつまみにピッタリ!!

- <材料>
- かき 1/2個
 - 生ハム(切りおとし) 8枚
 - パセリ 適量
 - オリーブオイル 適量



<作り方>

- ①かきの皮をむいて8等分のくし形に切る。
- ②生ハムを広げてかきを巻く。
- ③上にちぎったパセリを飾り、オリーブオイルをさっとかける。

【一口メモ】

かきの生産量は和歌山県が全国1位! おいしいかきの見分け方として、へたと実の間に隙間がなく、果皮の橙色が均一でハリがあり、手に取ってみて重みがあるものが良いとされています。



かきたん

「わかやま健康と食のフェスタ2017」を開催します!

日時:平成29年10月29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)



昨年度の様子

多くの県民の方々に、「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、「わかやま健康と食のフェスタ2017」を開催します。フェスタでは、体力チェックや健康チェック、食体験や試食などを行います。子供から大人まで、楽しみながら健康と食を体感していただけますのでぜひご来場ください。

*** 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! 紀州のふろど』

(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

CONTENTS

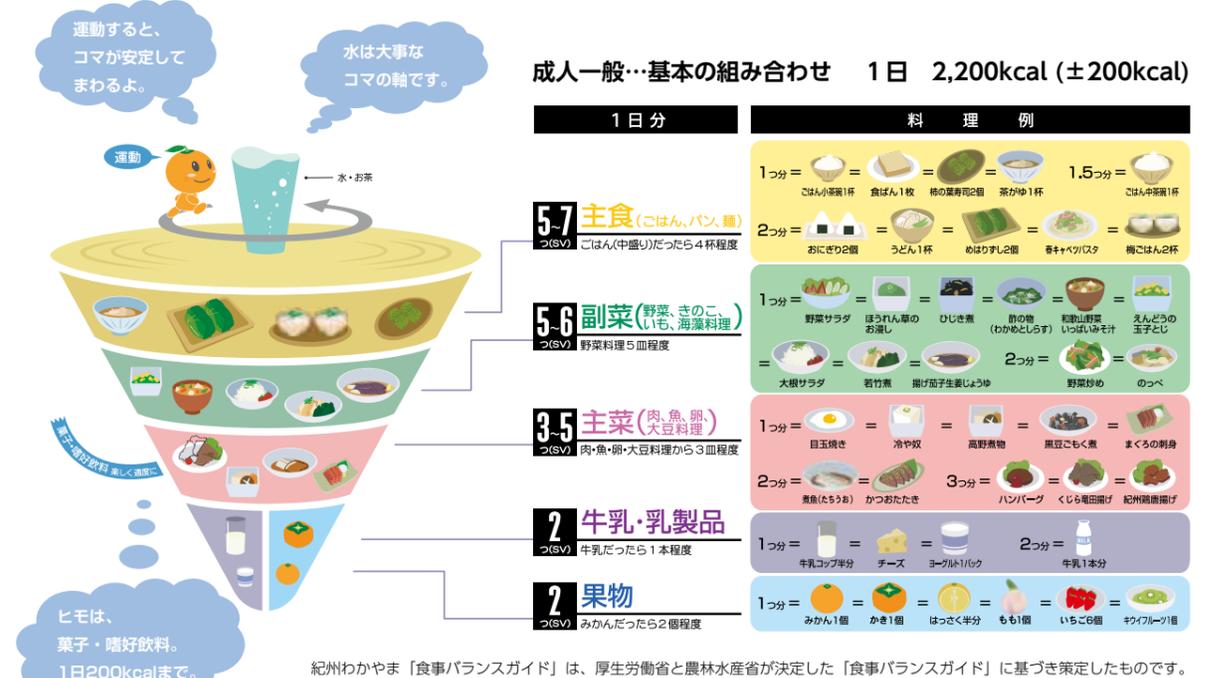
- P.1 「食事バランスガイドをご存じですか」
- P.2 「県内小学校等へうめ・ももを提供しました」
「データからみる食育(県内の子供の朝食欠食率)」
- P.3 「旬の食材 de 食事バランスガイド(だいこん)」
「食育活動紹介(学校法人 雄湊学園)」
- P.4 「郷土の味にチャレンジ(なばなのませご飯、かきの生ハム巻き)」
「わかやま健康と食のフェスタ2017を開催します」

食事バランスガイドをご存じですか?

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマのイラストで示したものです。和歌山県では、県民の皆さまにより身近なものとして日常の食事にも活用していただけるよう、和歌山県の地域食材や郷土料理を取り入れた「紀州わかやま」食事バランスガイドを作成しています。



みかぼう



●自分の適量を知ってますか?

男性	1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性
	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	※2~3	2	6~11才 70才以上 12~17才 18~69才
70才以上	~2000						
10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	※2~3	2	
12~17才 18~69才	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	※2~4	2~3	

あなたの1日の適量を記入して下さい

kcal	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)
------	-------	-------	-------	-------	-------

単位: つ(sv)
svとはサービング(食事の提供量)

(活動量の見方)
「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人
「普通以上」: 「低い」に該当しない人
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安

6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

ご自身の適量と実際に摂取できている量を比べてみるとうどうでしょうか。バランス良く摂れていますか? 果樹園芸課ホームページにて、上記の詳しい内容や旬のレシピ等を掲載している「紀州わかやま」食事バランスガイド」パンフレットを掲載していますのでぜひご覧ください。
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/baransu.html>

県内小学校等へうめ・ももを提供しました

和歌山県では、子供たちに和歌山の自然や文化への理解を深めてもらおうと県産のうめ・もも・かき・みかん・魚を県内の小学校等に提供しています。

6月にはうめを提供しジュース作り体験等を、7月にはももを提供し調理実習等を行いました。また、農家と県職員が学校へ出向き、生産状況や作物が成長する喜び等について説明する出前授業も実施しました。子供たちは、「和歌山の果物のことが知れて良かった」、「おいしいジュースができるのが楽しみ!」と話してくれました。

なお、今年度からは新たに「鯨肉」・「ジビエ（猪、鹿肉等）」も給食で提供予定ですので、その様子は次号で紹介させていただきます。



旬の食材 de 食事バランスガイド だいこん

和歌山県のだいこんの収穫量は、11,000 t (平成27年産) で、主に青首だいこんが栽培されています。特に、和歌山市内の水はけのよい砂地で生産されるだいこんは根が真っすぐに伸び、肌のきめが美しくやわらかいのが特徴です。また、古くから栽培されているものとして漬物用の和歌山だいこんや雑煮に入れる青身だいこんもあります。

- だいこんをおいしく食べるには、部位ごとの特徴をいかして調理することがポイントです!
- *葉に近い上部分：甘みが強かいたため、大根おろしやサラダなど生で味わうのがオススメ。
 - *中央部分：甘みと辛みがありやわらかいので、厚切りにしておでんなどの煮物にピッタリ。
 - *下部分：繊維があり辛みが強いので、汁物や薬味としてどうぞ。

紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ 70g を1つ (SV) として、「副菜 (野菜などの料理) は1日5~6つ (SV) 食べましょう」とされています。

だいこんなど旬の野菜を上手に取り入れて、副菜もしっかり食べましょう。

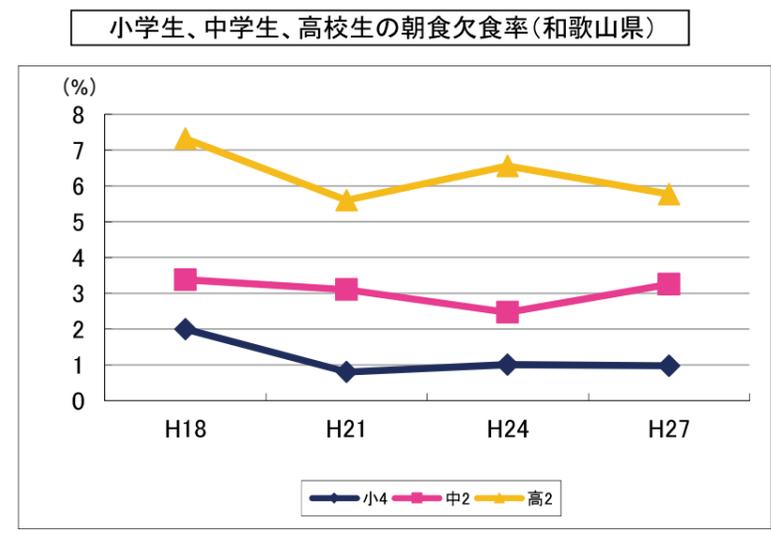
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2つ (SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 =	野菜サラダ	ほうれん草のお浸し	ひじき煮	群の物 (わかめとしらす)	和歌山野菜 いっぱいみそ汁	えんどうの玉子とじ
=	大根サラダ	若竹煮	揚げ茄子生薑しょうゆ	野菜炒め	のっぺ	

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。

データからみる食育 県内の子供の朝食欠食率

平成27年度における県内の子供の朝食の欠食率は、小学校4年生が1.0%、中学校2年生が3.2%、高校2年生が5.8%となっており、年齢が上がるほど欠食率が高くなっています。全体的に10年前より欠食率は少し下がっているものの、依然として朝食を食べていない子供がいます。



児童生徒の体力・運動能力調査 (和歌山県教育委員会 健康体育課)

食育活動紹介 学校法人 雄湊学園 (おのみなと幼稚園、おのみなと紀泉台幼稚園)

学校法人 雄湊学園では、飽食の時代といわれる中、子供の嗜好に流されるのではなく、健康な体、体力向上を目指し、栄養のバランス、食事面のしつけ、偏食矯正等を心がけ食育に取り組んでいます。栄養のバランスのとれた自園給食を行って、食材についても国産や地産地消にこだわっています。自然に触れる機会を通して、季節や自分たちの生活とのつながりや気づきを体験し興味や関心を持てるようにしていきます。

田植え・稲刈り・芋掘り・自家菜園による野菜や果物の栽培、収穫 (栽培することや収穫することで、間近で生育を観察し、収穫できる季節等にも関心を持つことができる。) のみならず、絵本や図鑑も利用して学習し、園児の農産物への関心を高めています。給食については行事食、クッキングでは調理することで、食べる楽しさや食べる意欲につなげていきます。



学力調査の平均正答率や体力テストでは毎日朝食を食べている人の方が良い結果が出ています。(文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27年度)、スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成27年度))
朝食は1日の力の源! しっかり食べましょう!!