

わかやま食育情報発信誌



みかぼう

創刊号

CONTENTS

- P.1 ・発刊によせて ・ご存じですか?「食育」
 P.2 ・「わかやま食育推進フェア」開催! ・データからみる食育(食育への関心)
 P.3 ・旬の食材(中晩柑) de 食事バランスガイド
 ・活動紹介(伊都地方生活研究グループ連絡協議会)
 P.4 ・郷土の味(那賀地方・東牟婁地方)

* 発刊によせて *

和歌山県食育推進会議 会長 橋本 卓爾 先生
 (和歌山大学名誉教授)



『市町村・地域で食育推進計画の策定を』

食育基本法が制定(2005年)されてから5年目を迎え、食育に対する国民の周知度・関心も徐々に浸透・増大しています。しかし、小成に甘んじるわけにはいきません。

わが国の食料、私たちの食生活や健康をめぐる諸問題を直視すると、食育推進の取り組みを質・量とももっともって強めていく必要があります。

和歌山県でも平成19年に15項目にわたる数値目標を盛り込んだ「和歌山県食育推進計画」を策定してその実現に努めておりますが、計画を達成するためにはどうしても市町村に基礎を置いた地域密着型の食育推進が不可欠です。それだけに、この情報発信誌の創刊を契機に県内各市町村で地域の実態に即した推進計画が策定されることを願ってやみません。

ご存じですか? 『食育』

「食育」という言葉は、明治31年、石塚 左玄(いしづか さげん)が書いた「通俗食物養生法」の中で使われており、「学童を養育する人々は、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきである」と食育の重要性が述べられています。

食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とこととされています。

和歌山県では、平成19年に「和歌山県食育推進計画」を策定し、県内各地で関係団体等と連携をとりながら、和歌山の特性を活かした食育を進めています。



「和歌山県食育推進計画」の冊子

* 和歌山県の食育推進月間 *
 毎年10月
 スローガン『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』



「ふるさと和歌山食週間」のポスター

わかやま食育トピック

*「わかやま食育推進フェア」開催！

平成21年11月29日（日）に田辺市のビッグ・ユーで「わかやま食育推進フェア」を開催し、25の参加関係団体と連携して食育普及啓発を行いました。

「食事バランスガイド」の普及啓発や、和歌山食材を使った料理展示、お箸のお話しと「マイはし」作り体験などが行われ、多数の来場者でにぎわいました。

みなさんは、おはしを正しく使えていますか？

正しいおはしの持ち方



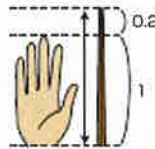
①えんぴつのようにはしを1本持ちます。



②もう1本のはしを親指のつけ根とくすり指の先ではさみます。



③下のはしはしっかり固定し、上のはしを動かして食べます。



おはしの長さの目安
手のひらの大きさ(手のつけ根から中指の先まで)の1.2倍が目安です。

指導 和歌山信愛女子短期大学 准教授 藤澤 祥子氏



データからみる食育

食育への関心

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。

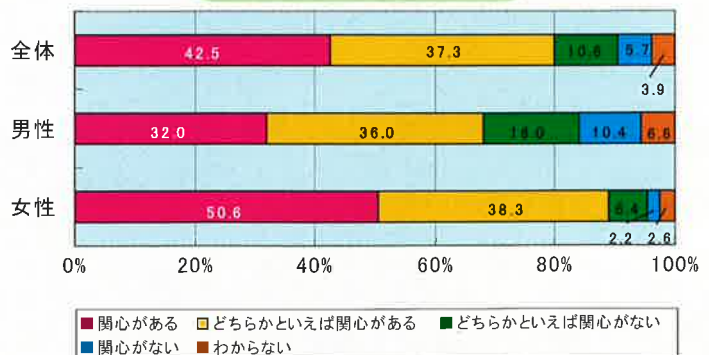
その結果、食育に「関心がある」割合は、全体で42.5%で、「どちらかといえば関心がある」割合とあわせると80%弱でした。

男女別では、男性より女性の方が、年齢別では年代が高い方が食育への関心度が高いようです。

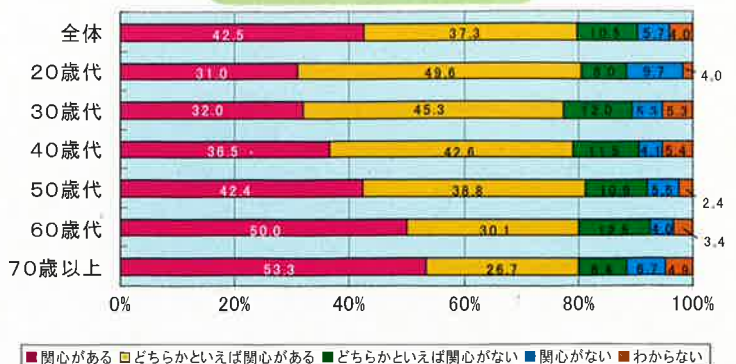
日々の食事を3食規則正しく摂ったり、みんなでおいしく食べたりすることも食育です。

若い年代の方も、身近な食事から食育に目を向けてみてくださいね。

食育への関心度(男女別)



食育への関心度(年齢別)



中晩柑とは、1～5月ごろに収穫される、温州みかん以外の柑橘(かんきつ)の総称です。体にうれしい成分がいっぱいで、免疫力を高めるとされるビタミンCや発がん抑制作用が期待できるリモノイドなどが含まれています。
 今回紹介している以外にも、中晩柑にはたくさん品種があるので、どれがおこのみか食べくらべてみてください。



和歌山県で多く生産されており、あっさりした味でほろ苦さがおいしい。



中の皮(じょうのう膜)ごと食べられ、たいへん甘くて種もなく食べやすいため、人気上昇中。



和歌山県特産で、さわやかな味。果皮がしっかりしているため、お菓子や茶碗蒸しのうつわとしても利用される。



デコポンなどの親。ジュースでおいしい。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

「果物は1日200gを食べましょう」としてしています。はっさくやデコポンなどの中晩柑なら、1日1個がめやすです。

2 果物

285g みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事提供量の単位)の時



はっさくん

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」に基づき決定したものです。

活動紹介

伊都地方生活研究グループ連絡協議会

郷土料理の伝承や、地域の特性を活かした特産品づくりなどを行っています。

例えば、児童たちに梅干しや梅ジュース作りを教える梅加工体験を小学校で指導したり、地域の人たちに郷土料理の講習会を開催したりしています。また、特産である柿を使ったレシピの開発や、情報交換の場として研修会などを開催し、女性の立場から地域の活性化にむけた取組を行っています。



梅加工体験の様子

うまく漬けられるかな？



郷土料理講習会の様子



柿の葉寿司、うち豆腐入り雑煮などを作りました。どれもおいしいそう！



加工品の柿アイス(左)と柿のごま和え(右)

伊都地方生活研究グループ連絡協議会は、地域別にそれぞれ橋本市、九度山町、かつらぎ町生活研究グループ連絡協議会として「わかやま食育応援隊」に登録しています。「わかやま食育応援隊」については次ページをご覧ください。

郷土の味にチャレンジ!

今回は、春の旬な味であるなばなを使った料理「なばなの白和え」と、主に東牟婁地方で食べられてきた高菜の漬物を使った「めはりずし」を紹介します。

なばなの白和え

＜材料＞ 4～5人分
なばな 450g
木綿豆腐 1/2丁(200g)
砂糖 25g
みそ 80g
白ごま 大さじ5



＜作り方＞

①なばなは塩適量を加えた熱湯で色よくゆで、冷水に取ってから絞り、3cm程度に切る。

②豆腐は湯通しして水気を切っておく。

③よく炒ったごまをすり鉢に入れてよくすり、豆腐を入れ、砂糖、みそで味を調え、なめらかになるまですり潰しておく。

④③に①を加え、和えてできあがり。

※「なばな」…菜の花と同じですが、なばなは、葉を食用とするため栽培されているものです。

那賀地方の郷土料理を詳しく知りたい方は、こちらのわかやま食育応援隊へ!

- ・紀の川市生活研究グループ連絡協議会
- ・岩出市生活研究グループ協議会

(問い合わせ先)

紀の川市 農業振興課

TEL: 0736(73)8834

岩出市 農林経済課

TEL: 0736(62)2141

めはりずし

＜材料＞ 10個分
米 4～5合
高菜の漬物 10枚



＜作り方＞

①高菜の漬物は洗って絞り、水気をよく切っておく。

②米は洗って通常と同じように炊く。

③高菜の葉の軸の部分のみじん切りにする。

④葉を広げて炊いたご飯をのせ、③を芯に入れて葉でくるみ込みながら形を作る。

＜一口メモ＞

あまりに大きいので目まで張って食べることから、「めはりずし」と名付けられました。

東牟婁地方の郷土料理を詳しく知りたい方は、こちらのわかやま食育応援隊へ!

- ・那智勝浦町農産物生産加工友の会
- ・串本町生活研究グループ連絡協議会
- ・新宮市熊野川町生活研究友の会

(問い合わせ先)

東牟婁振興局 農業振興課

TEL: 0735(21)9632



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

わかやま食育情報発信誌の名称募集!

第2号から、「わかやま食育情報発信誌」を親しみやすい情報誌にするため、県民の皆様から名称を募集いたします。応募お待ちしております。

応募方法：住所、電話番号、氏名(ふりがな)、年齢を明記の上、はがき、FAX、メールにて応募ください。
募集締切：平成22年3月19日(金)必着
応募先：和歌山県果樹園芸課(右記問い合わせ先まで)

(応募いただいた際の個人情報は名称決定以外での使用はしません。ただし、採用させていただいた方につきましては、同意の上、氏名等を公表する場合があります。)

●採用させていただいた方1名に記念品として県特産品を、また、応募いただいた方の中から抽選で50名に、和歌山県制作の絵本「みかぼうの朝ごはんへの招待状」を進呈します!



(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