



旬の食材 de 食事バランスガイド (サバ)

サバは、スズキ目サバ科に分類され、マグロやアジ等と並び、世界的に消費量の多い魚です。

県内で漁獲されるサバは、主にマサバやゴマサバで、秋から冬にかけて旬を迎え、脂ののっており絶品です。

郷土料理には欠かせない青魚で、有田・日高地方等では、秋祭りの時期にサバを用いた「なれ寿司」を食べる習慣があります。

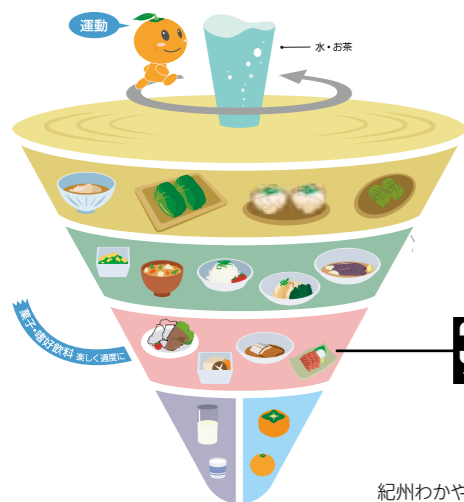


紀州わかやま「食事バランスガイド」では

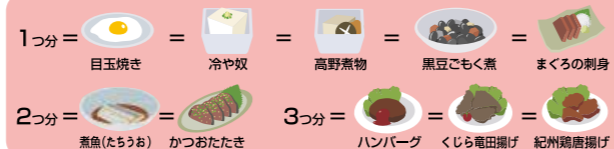
魚、肉、卵などに由来するたんぱく質の量6gを1つ(SV)として、「1日3~5つ(SV)食べましょう」とされています。

サバなら30g程度で1つ(SV)。

旬の魚を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



3.5 主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



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。

郷土の味にチャレンジ!『サバのぼっかけ』

「ぼっかけ」とは漁村に伝わる炊き込みごはんのことです。

<材料> 4人分

- ・米 3合
- ・サバ(約20cm) 1尾
- ・大根 200g
- ・人参 50g
- ・油揚げ 1枚
- ・醤油 55cc
- ・酒 大さじ1
- ・みりん(または砂糖) 小さじ1
- ・青じそ、紅しょうがなどの薬味 少々



*薬味として、ねぎを使用しています。

<作り方>

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② サバは3枚におろし、皮のまま刺身に切る(=そぎ切り)。骨もきれいに取っておく。
- ③ 大根、人参、油揚げは大きさをそろえて、千切りにする。
- ④ 米に調味料を加えたものに水を分量まで入れ、サバの切り身と③をのせる。
- ⑤ 普通に炊飯して、10分おく。サバの身に残った骨を除いて、具を混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、千切りした青じそと紅しょうがをのせる。

<レシピ提供> JF和歌山女性連

【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』

(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

- ◆「おいしい! KANSAI 応援企業」登録制度で地産地消推進 P.1
- ◆「おうちで和歌山」特設サイトを開設 P.1
- ◆データから見る食育(「共食」について) P.2
- ◆子供食堂の取組紹介(高野口つれもて寺子屋食堂) P.2
- ◆子供食堂の取組紹介(こども広場) P.3
- ◆食育活動紹介(海南市立海南下津高等学校) P.3
- ◆旬の食材 de 食事バランスガイド(サバ) P.4
- ◆郷土の味にチャレンジ!『サバのぼっかけ』 P.4

「おいしい! KANSAI 応援企業」登録制度で地産地消推進

関西広域連合農林水産部では、エリア内の特色ある農林水産物をより身近なものとして、社員食堂等で親しみを持って利用していただける企業や大学等を「おいしい! KANSAI 応援企業」として登録し、地産地消をより一層拡大する運動を展開しています。



登録企業等の食堂では、旬を感じる新鮮な食材を使い、栄養バランスの優れたメニューを提供しており、地産地消への取組はもちろん、社員への福利厚生の一環として、健康管理や活力向上、コミュニケーションの場としての役割を果たしています。

「おいしい! KANSAI 応援企業」登録制度について
(関西広域連合ホームページ)

<https://www.kouiki-kansai.jp/koikirengo/jisijimu/nosui/oishikansai/index.html>

「おうちで和歌山」特設サイトを開設

和歌山県は、自宅で和歌山のおいしいものを食べて楽しく過ごせるよう、「おうちで和歌山」特設サイトを開設しました。

このサイトは、県内事業者の商品紹介サイトにリンクしており、気になった商品を購入することができます。

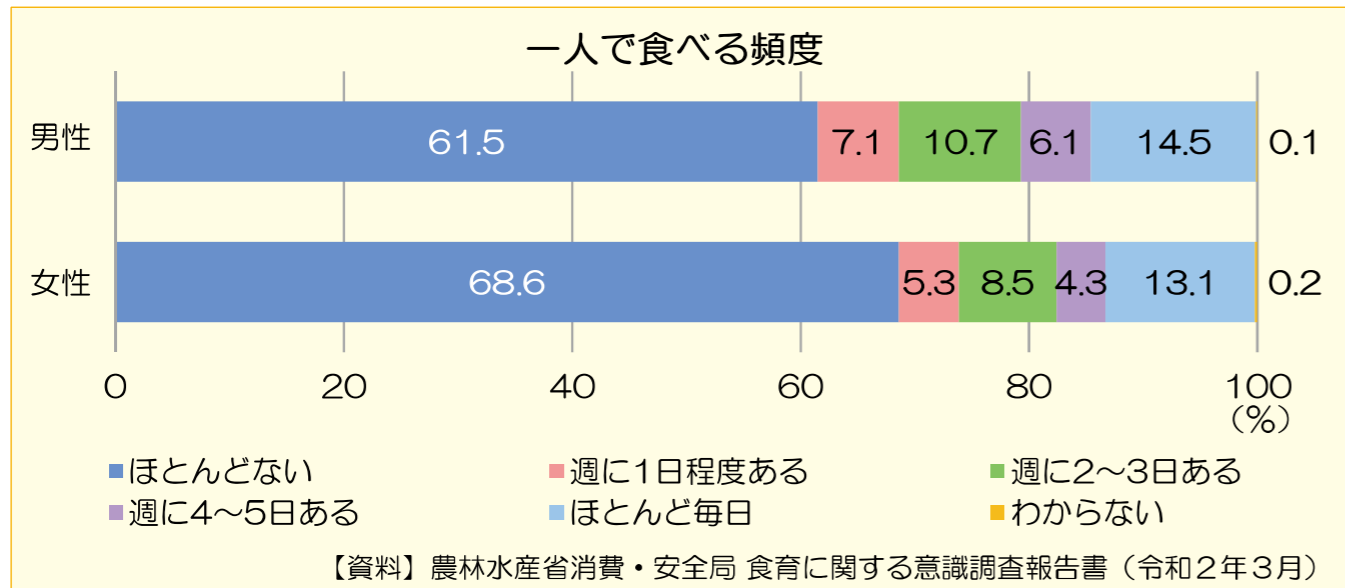
また、県産の食材を使った料理動画や食材が持つ機能性情報等も掲載しています。動画を見ながら、簡単に調理することができますので、この機会に挑戦してください。



さらに、本サイトには、生産者のこだわりや商品づくりに対する熱意を込めたメッセージも掲載されており、普段、何気なく食べている食事やその材料がどのように作られ、どんな人々に支えられているのかを実感し、その食品の背景を楽しんでいただける仕組みとなっています。

データから見る食育 「共食」について

「共食」とは、家族や友人等と一緒に食事をする事です。「他者とのコミュニケーション」や「楽しい食事」の場となり、「規則正しい生活」、「栄養バランスのとれた食事」、「食事マナー」、「食べ物を大切に作る心」等を学び、健全な食生活を実践するために非常に重要です。



農林水産省の調査によると、1日の全ての食事を一人で食べる頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日」と回答した男性の割合は14.5%、女性の割合は13.1%となっており、性・年齢別に見ると、男性では20歳代が23.8%、女性では70歳以上が27.6%と最も高くなっています。

家族や友人等と一緒に楽しく美味しく食事することは、心身ともに健やかにしてくれます。できるだけ誰かと一緒に食事する機会を増やしましょう。

子供食堂の取組紹介

「子供食堂」とは、子供の貧困対策や居場所づくりの拠点として、無料又は低額で食事を提供する取組で、地域の世代間交流の場にもなっています。

帰宅しても一人で過ごさざるを得ない子供達が安心して集える居場所をつくり、地域コミュニティの中で誰かと楽しく食事をする貴重な共食の機会となっています。

高野口つれもて寺子屋食堂 実施主体：高野口つれもて寺子屋食堂運営委員会

橋本市の「高野口こども食堂」は、地域の子供やお年寄りの居場所づくりと家庭支援を目的に、平成30年4月に発足しました。

受付を高野口町青少年健全育成会、調理を橋本市食生活改善推進員が担当し、地域の方々からの寄付や食材提供による物心両面からの支援により運営しています。

今年から「高野口つれもて寺子屋食堂」と改名し、子供達は、学習ボランティアのサポートを受けながら、宿題等の勉強に励んだ後、子供食堂に参加し、地域の方々と一緒に調理・食事・後片付けをする中で、コミュニティ意識を高めつつ、学力アップを目指しています。

今後も、「老いも若きもつれもて集まり、食事をしながら語らう」中で、地域コミュニティの充実を図ります。



食事を準備している様子



食事をしている様子

食育活動紹介 海南市立海南下津高等学校

海南下津高等学校は、食物科と家政科からなる和歌山県で唯一の家庭科専門高校（全日制女子高校）で、「地域に育てられ、地域に貢献する衣食住のスペシャリストの育成」を掲げ、様々な経験を積むことで、生活産業に関する豊かな知識と技術、こころを持った人材の育成を目指しています。



なかでも食物科は「調理師養成施設（厚生労働省指定）」として、特に食育に力を注いでいる学科で、これまで県内外の調理・食物分野の第一線で活躍する多くの調理師を輩出してきました。

また、家政科についても、食物・被服・保育・介護といった生活産業についての幅広い知識と実践的な技術を身に付け、食物科同様、多くの卒業生が調理・食物関係の仕事に携わっています。

教育活動としては、海南海草調理師会の方々の応援を頂きながらの専門的な技術の習得に加え、地元食材（シラス、金山時味噌、胡麻豆腐等）を使用したアイデアレシピの開発等も実施しており、学校外での活動、地域連携活動にも積極的に取り組み、行政や企業とコラボした「海南下津弁当」やパン・菓子といった加工食品の販売、ワークショップやイベント等にも参加しています。



こども広場

実施主体：子ども広場会議（わかやま農業協同組合・わかやま市民生活協同組合・和歌山中央医療生活協同組合）

地域貢献活動の一環として、3団体がそれぞれの強みを活かしながら、連携・協働し、年に3~4回、平日の夜や土曜日の昼に開催しています。

提供される食事は、JA わかやま農産物直売所（愛菜てまりっこ）や生産者、わかやま市民生活協同組合、株式会社 MeatFactory から持ち寄った食材を使用しています。



バランスのとれた食事提供の他にも、長い太巻き作りに挑戦したり、読み聞かせやゲームをしたり、綿菓子やかき氷を食べ、スーパーボールすくい遊ぶ等、夏祭りのイベントも実施しています。

食に関する体験等を通じ、温かく、楽しい時間と空間を共有することで、子供達の食に対する興味・関心を育みます。



（左）太巻き作りの様子、（中央）綿菓子、かき氷を食べている様子、（右）食事をしている様子