

食育通信



第27号
2022年
秋冬号

CONTENTS

- ◆ デジタル食育のすすめについて P.1
- ◆ 県内小学校へ、うめ・ももを提供しました！ P.2
- ◆ 社員食堂から出る廃棄食材を堆肥に（花王株式会社 和歌山工場） P.2
- ◆ 食育活動紹介（JA 紀の里ファーマーズマーケット めっけもん広場） P.3
- ◆ 朝食を毎日食べよう！ P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド（ほうれんそう） P.4
- ◆ 郷土の味にチャレンジ！『あったかふるさと汁』 P.4

デジタル食育のすすめについて

生活を支える多くの分野でICT（情報通信技術）やAI（人工知能）の活用等デジタル技術は日々進展し、普及が加速しています。

昨今では新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、職場や学校では、web 会議や web 授業等といったデジタル技術が活用されています。

こういった現状の中、国の第4次食育推進基本計画においては、横断的な重点事項として「デジタル技術を活用した食育の推進」が位置付けられています。

これからの新たな日常においては、どこからでも、いつでも食育活動に取り組める等のメリットがある「デジタル食育」の推進により、食育の活動者を増やしていくことが必要となります。

○ 「リアルの体験」と「デジタル食育」を上手く組み合わせよう



リアルの体験

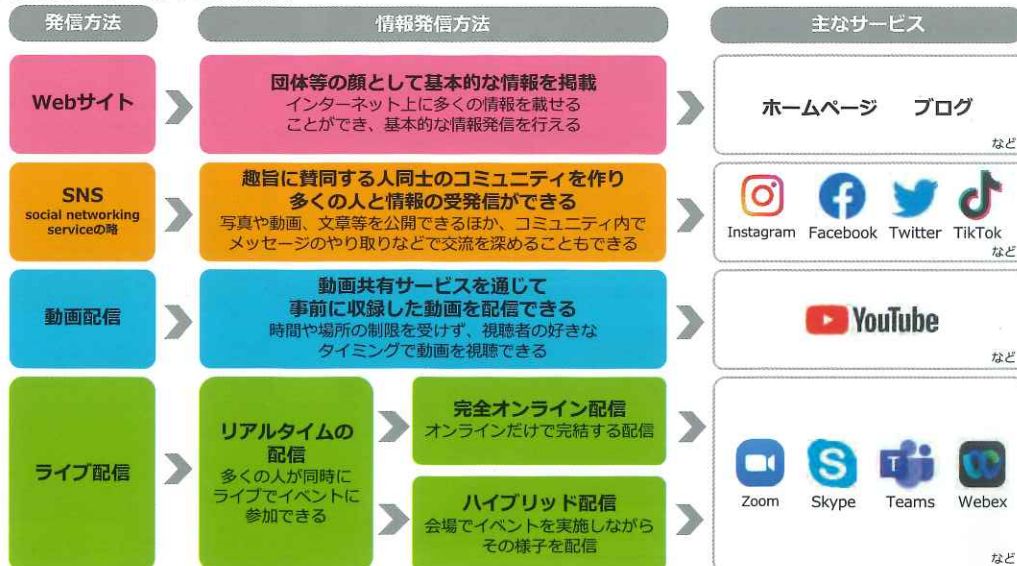
地域での農林漁業体験など、五感を活かしてより深いコミュニケーションができる



デジタル食育

時間や場所の制約がなく、多くの対象者とコミュニケーションができる

○ 「デジタル食育」の主な発信方法



出典：農林水産省「デジタル食育ガイドブック」

県内小学校へ、うめ・ももを提供しました！

県では、平成24年度より、子供たちに郷土の自然や文化、農業等への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育ててもらうことを目的とし、県産のうめ、もも、かき、みかん、魚、鯨肉、ジビエなどを県内の小学校に提供しています。ここ2年間は、新型コロナウイルスの影響で実施できていなかったため、3年ぶりにうめ・ももの提供と、農家や県職員による出前授業を実施しました。



うめの出前授業(岩出市立山崎北小学校)



ももの贈呈式(紀の川市立長田小学校)

社員食堂から出る廃棄食材を堆肥に

(花王株式会社 和歌山工場)

花王和歌山工場では、場内の社員食堂から出る食品廃棄物を削減しながら、それでも残ってしまう食品廃棄物を生ごみ処理設備(2021年6月導入)で堆肥原料化して、農作物を育て、その収穫物を再び社員食堂の食材として活用する「循環型の食品リサイクル」の実現を目指して取り組んでいます。

今回、社会福祉法人きのかわ福祉会「ふるさとファーム」との協働取り組みが実現し、4月に苗植えしたトウモロコシを7月に収穫し、再び社員食堂の食材として活用することができました。

“もったいないを、ほっとけない”、何とか役立たせたいという思いから生まれた花王和歌山工場の食品リサイクル活動の第1歩が動き始めました。



食育活動紹介

(JA紀の里ファーマーズマーケット めっけもん広場)

めっけもん広場は、平成12年に農産物の販路拡大及び生産消費拡大を目的にJA紀の里が開設しました。それ以来、「生産者の顔が見える農産物」を消費者に継続して提供しています。

また食育ソムリエの資格を持つ従業員が中心となり、年間を通じて様々なイベントを開催したり、生産者とともに農業体験を提供するなど、食と農の架け橋となっています。

○食農体験交流施設「楽農クラブハウス」を中心とした農業体験



サッカーチームのアルテリーヴォと一緒に田植え体験

直売所の利用者が畑で旬の農産物を収穫する体験や、日本の食文化を肌で感じる米作りの体験などを行っています。

○地域農産物の消費拡大へ向けた取り組み

①地場産食材を使用した軽食の提供



食育イベントにおける軽食の実演販売のほか、イートインコーナーでは地場産食材を使用したジェラートを提供。

②キッチンカー



土日を中心に野菜パフェや桃ソフトクリームなど、旬の農産物の新しい食べ方を提案。

③オリジナルレシピの紹介

めっけもん広場〜旬の川柳干子チャーハン

cookpad

材料: (2人分)

- 卵の川柳干子 1個
- ご飯 300g
- ピーマン 1/2
- ごま油 大さじ1
- ごま 適量

1. 卵干子は、焼き切り、おろしにする。
2. ピーマンもみじん切りにして、ごま油で炒める。
3. 2に、ご飯、卵干子、ごまを入れて、きつと炒め、出来上がり。
4. 食べやすく、皿に盛りつけて...

旬の地元農産物の調理方法を伝えるため、クックパッドにオリジナルレシピを掲載。

朝食を毎日食べよう!

朝食を毎日食べることは、以下のようなメリットがあることが近年の研究から分かっています。心身の健康のためにも、毎日朝食をとる習慣を身に付けましょう。

①食事の栄養バランスがよくなる

- ・栄養素や食品の摂取量が多くなる
(たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンなど)
(穀類、野菜類、卵類など)



②良好な生活リズム

- ・早寝、早起きの人が多い
- ・睡眠の質が良い人が多く、不眠傾向の人が少ない



③心の健康

- ・ストレスを感じていない人が多い
- ・イライラしたり、集中できない人が少ない
- ・家族や友人を肯定する気持ちが強い



④高い学力・体力、良好な学習習慣

- ・学校の成績や学力テストの点数が良い
- ・学習時間が長い
- ・体力測定の結果が良い



参考: 農林水産省「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」

旬の食材 de 食事バランスガイド (ほうれんそう)

ほうれんそうは、年中店頭に並ぶ野菜ですが、実は出回り最盛期の冬採れのもの
と夏採れのものでは、「ビタミンC」の含有量に差があります。

生のほうれんそう 100g に含まれるビタミンCの含有量は、夏採れは 20mg なの
に対し、冬採れでは 60mg です。

旬の食材は、栄養価も高くなっているため、積極的に献立に取り入れていきま
しょう。



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。

副菜は主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となるため、毎日しっ
かり食べましょう。



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。

郷土の味にチャレンジ! 『あったかふるさと汁』

<材料> 6人分

- ・里芋 4個
- ・大根、白菜 各60g
- ・青ねぎ 10g
- ・鶏もも肉 80g
- ・だし汁 3カップ
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉、水 各大さじ1)
- ・しいたけ 4枚
- ・人参、ごぼう 各40g
- ・厚揚げ 40g
- ・しょうが汁 大さじ1

(A)

- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ①里芋は皮をむいて1cm角くらいに切り、厚揚げも1cm角に切ります。
青ねぎは小口切り、大根と人参はいちょう切り、しいたけと白菜はせん切りにします。
ごぼうは細いさがきにして酢水につけ、鶏もも肉は脂身をとって一口大に切ります。
- ②鍋に里芋、大根、人参、ごぼう、鶏もも肉と、材料がひたひたになるくらいのだし汁を入れて、材料がやわらかくなるまで中火で煮ます。アクが出てきたら取ります。
- ③残りのだし汁と(A)の調味料を入れ、しいたけ、白菜、厚揚げを入れてひと煮立ちさせ、すべての材料に火を通します。
- ④しょうが汁を入れ、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に青ねぎを散らします。



<レシピ提供> 西牟婁地方生活研究グループ連絡協議会

【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