

# 食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.32

令和2年11月24日

## ～埼玉県産農産物を食べよう(経済政策課)～



経済政策課では、姉妹都市交流事業として、「美里町」において、毎年6月に市民参加によるじゃがいもの収穫体験を実施しています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により収穫体験が中止となったため、美里町のじゃがいもを市内の学校に提供し、給食で使用してもらいました。(この日は、写真のとおり肉じゃがで使用されました。)給食での活用に、美里町の方も大変喜ばれておりました。

例年、収穫体験は親子での参加が多く見られます。

じゃがいもが地中に埋まっていること、一つの株にたくさんのじゃがいもが実っていることなどに驚き、収穫を通じて親子のコミュニケーションが図られているように感じます。

収穫体験により、生産者が育てた野菜やその苦勞を身近に感じられれば、食への関心も高まり、また、自分で収穫したじゃがいもが料理になる過程を見ることができれば、食育にもつなげられるのではないかと思います。



埼玉県では、「グリーン・ツーリズム埼玉」という事業で埼玉県内の農産物に触れることができる様々なイベントを紹介しています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で中止になっているものもあるようですが、農産物を電話やWEBからの注文により、農家から直接宅配で取り寄せることもできるそうです。

これを機に、埼玉県のおいしい農産物をおうちでも楽しんでみてはいかがでしょうか。

# ～11月<sup>いい</sup>24日<sup>にほんしょく</sup>は「和食の日」和食の魅力を見直そう(福祉保健センター)～

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることはご存知でしょうか？

海に囲まれ自然豊かな日本には、土地ごとに多彩な食材があり、**だしのうま味**で素材の味を引き立てるのが和食の特徴です。



バランスの取れた「**一汁三菜**」を基本とし、だしや発酵調味料（醤油、酢、みりん、味噌）を使うことで、動物性油脂が少なくても満足感を得やすいと言われています。

また、季節の花や葉をあしらい、食器で季節感を楽しんだり、正月など年中行事の食事を通して家族や地域との絆を育んできました。

忙しい毎日ですが、一汁三菜と言わずとも「ご飯」「具沢山の汁物」「おかず一品」で立派な和食です。



日ごとに寒さの増す季節、だしのきいたお鍋で野菜をたっぷり食べるのもいいですね。各ご家庭の日常、そしてハレの日の食卓にはどんな食事が並べられていましたか。日本の誇れる「和食」の文化を受け継ぎ、大切にしていきたいですね。

## ★意外と簡単！だしの取り方★

1からだしを取るのは何だか手間…と思うかもしれませんが、手順はシンプル。**天然だしの香りやうま味は満足感を得られ、減塩にもなります。**

ポットに移し、冷蔵庫で2～3日保存可能です。

普段は市販の顆粒だしを使っている方も、休日や特別な日に手作りしてみませんか♪

### ★材料★ 鰹節 20g、昆布 10g、水 1ℓ

- ① 鍋に昆布と水を入れ、30分以上おく（就寝前やお出かけ前に入れておくのも良い）。
- ② ①を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したら火を止めて、鰹節を一気に加える。
- ④ 再び中火にかけ、沸騰したら火を止めて、1～2分ほどおく（鰹節が沈んでくる）。
- ⑤ ボウルにざるを乗せ、キッチンペーパーを敷き、③をこす。

だしの良い香りにホッとしますよ♪



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>