



郷土料理を作ってみよう

生姜ごはん

【材料】（4人分）

■米	3合
■新生姜	100g
■にんじん	50g
■ちくわ	小2本
■しめじ	20g
■さくらえび	少々
■酒	大さじ2
■しょうゆ	大さじ1
■塩	小さじ1/2
■だしの素	少々

【作り方】

- ① お米は洗って30分おく。
- ② ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。
- ③ 新生姜、にんじんは千切りにする。
- ④ ①に②③、しめじ、さくらえび、調味料を入れ、普通のご飯を炊く水加減で炊く。

※土生姜でも美味しくできますので、お試しください。



和歌山市生活研究グループ連絡協議会

会長 田端 和美さん

私たちのグループは、地産地消の料理教室や食育活動に取り組んでいます。毎年10月に開催する郷土料理教室では、地域食材を使って、こけら寿司や生姜の佃煮などを参加者と共に作り、和歌山の「食」を伝えています。人の体は食べるものでできていますから、地元の新鮮野菜を使った料理を、子どもたちにも食べてもらいたいですね。



郷土料理教室の様子



地元の美味しいもの

地産地消とは、「地域で生産された食材を地域で消費する」ことで、地元で採れた食材を食べることは、地域の食文化等にも深く関わっています。地産地消は、生産者と消費者の距離を縮め、生産者の顔が分かったり、輸送距離が短くなるので新鮮な食材を得ることができるなどのメリットがあります。

本市にはマダイや足赤エビ、しらすなどの特産品があることをご存じでしょうか。皆さまが、身近な食材を通して「食」への関心を持つことで、地域の活性化や地域の魅力を知ることにつながります。



オーガニック給食

市立小学校全校を対象に、オーガニック給食の実施を予定しています。

昨年度は有機栽培のさつまいもや特別栽培のみかんを提供していましたが、今年度は、土づくりから収穫までを通して化学肥料、農薬の使用を削減し、環境負荷の軽減に配慮した環境保全型農業で栽培したお米などを給食で提供する予定です。

学校によっては田植えや収穫などの体験を行っています。「育てる」「食べる」体験を通して、食を生み出す現場に対する関心を深め、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の活動により成り立つことを理解してもらい、食に対する感謝の気持ち进行を育みます。

☎ 給食管理課 ☎ 435-1137



6月は食育月間



食育を知ろう！



毎月19日は「食育の日」です。本市においても19日を「和歌山食材の日」として和歌山県産の食材を活用し、地産地消の促進を図っています。皆さまも「食」に関心を持ち、健康な毎日を過ごしましょう。

☎ 農林水産課 ☎ 435-1049



食育を知る

私たちの生活には「食べること」は欠かせません。日常の中で、何かを食べることと心と身体を育んでいいます。健康的な生活を送るためには、「食」に関して正しい知識を持ち、バランスの良い食事を選択することが大切です。正しく食べることをおろそかにしてしまうと、栄養が偏りがちになり、心身の健康を阻害してしまいます。2005年に施行された食育基本法においても、食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、「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できる人間を育てるものとしています。これを機会に、食に関心を持ち、日々の食生活を考えてみてはいかがでしょうか。

朝ごはん食べていますか？

食をめぐる問題には、野菜不足、早く食べる、食事の時間帯の乱れ、朝食を抜くなど様々な要素があります。令和5年度に実施した食育に関する本市のアンケート調査によると、「あなたは毎日朝食を食べていますか」という質問に対して、「週に2〜3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した割合で高かったのは、30歳代（男性が24%、50歳代（男性）が20%、40歳代（男性）が17%でした。

朝、忙しくて朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんを食べることでエネルギー源を確保し、集中力や学習能力、体力などを高めることができます。一日を元気にスタートするため、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。