

食育通信

平成31年
3月号



平成31年3月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2623

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

「安全・安心」な地場産野菜を食す

里芋まんじゅう・大根のきんちゃく煮の講習会を開催しました！

1月17日(木)に阿賀野市農村地域生活アドバイザーさんたちによる「里芋まんじゅう・大根のきんちゃく煮の作り方講習会」が開催されました。

当日はアドバイザー6名が市内の参加者20名へ、一緒に調理をしながら作り方を伝えました。



調理には、アドバイザーの方々が丹精込めて作った野菜などを使用しました。いわゆる「阿賀野市産野菜」です。地元で採れた野菜は生産者の顔が見えて、採れたて新鮮な食材です。参加者の方には料理を食べることで「食の安全・安心」体験をしていただきました。

実習ではアドバイザーが“たくさん採れる野菜をどうやって消費するか”“飽きずに食べられるようにする工夫”を「農家の知恵よ」と話されていました。

参加者の皆さんは普段とは違った料理のアイデアに感心した様子でした。

昼食には皆さんで作った「里芋まんじゅう」「大根のきんちゃく煮」デザート「白玉だんご抹茶ソース」の他、アドバイザー自家製の味噌と打ち豆を使った「茎菜汁と漬物、煮豆」が振る舞われ、参加者の方は初めて聞く名前の野菜の漬物を、家族にも作ってあげたいと作り方を教えてもらっていました。



～ 参加した方の感想 ～

- 里芋まんじゅうにあんこではなく野菜が入っていてびっくりしました。
- 家でも挑戦して家族に作ってあげたいです。
- 里芋、大根のいつもの使い方と違った料理で美味しかった。
- 手作りの漬物が美味しく、茎菜汁や打ち豆も懐かしかった。
- 身近にある食材の講習会でとても参考になります。

参加者とアドバイザーの交流も深まった講習会となりました。

農村地域生活アドバイザーとは・・・

農村地域において、自ら農業経営に取り組むとともに、農村女性の経営・社会参画の促進や農村女性活動の推進及び農村地域の活性化を図ることを目的に市またはJAの団体推薦に基づき、県知事が認定します。阿賀野市では現在26名が認定されています。アドバイザーの皆さんはご自身の経験による知識の伝授はもちろん、いろいろなところで講習などを受け、そこで学んだことを地域に広める大切な役割を果たしています。

毎年！阿賀野市内小学校で農業体験をしています



平成31年9月9日
堀越小学校稲刈りの様子

市内小学校の子どもたちが農林漁業体験をとおして、食の大切さとそれを支えていく地域に根ざした“農”に対する理解を深めることによって、働くことの喜びを知ることと、豊かな人間性や社会性などの生きる力を育てていくことを目的に、毎年小学校5年生の子どもたちに農林漁業体験学習支援事業を行っています。

今年度も市内の各学校では、ボランティアの方々やJA青壮年部の方より指導を受けながら、田植えや稲刈り、畑作を行い、収穫されたお米や野菜を各学校の収穫祭などで、美味しくいただきました。

阿賀野市学校教育研究会栄養部会現地視察会を実施しました

市内小中学校の給食では、阿賀野市で採れたカリフラワーを使った料理を献立に取り入れています。生産者の顔が見える「阿賀野市産」で「安全・安心」な食材を使った給食を提供したい！また、地場産野菜を使用することで児童、生徒たちに郷土への愛着を深めてもらいたい！と市内小中学校の栄養教諭の方々の願いから、栄養部会の研修活動として、給食用のカリフラワー生産者の樋口宏明さん（嶋瀬）のほ場を見学しました。

研修当日は小雨が降る中でしたが、樋口さんやJA営農指導員の方からカリフラワーの栽培の特徴や苦労点などを説明してもらい、熱心に聞き入っていました。



給食で提供された
カリフラワーのサラダ



給食ではカリフラワーはブロッコリーに比べて食べてもらうのが難しく残す子どもが多いため、カレー粉で炒めたりシチューに入れるなど工夫をして提供しています。しかし地元で採れたカリフラワーは新鮮でとても良い状態のものが届きます。煮たり炒めたりするよりも、サラダで美味しいカリフラワーの味と色を子どもたちに提供したいという意見がでました。

カリフラワーは競合する産地が少なく価格も安定しています。収穫が10月以降になるので水稲と並行して栽培できる野菜として市では農家の方へ栽培を推進しています。

※この記事に関する問い合わせは、農林課農林企画係まで 電話 62-2510 内線 2675

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストラソワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

