

ご存知ですか?「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。

全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、1983(昭和58)年に「や(8)さ(3)い(1)」の語呂にちなんで制定しました。栄養たっぷりの野菜をたくさん取り入れてもらおうと野菜をPRしています。

これからの季節、体をあたためる具たくさんの汁物や鍋料理などで野菜をたっぷりとり、元気に過ごしましょう。

8月27日には岩槻区にありますJA南彩直売所「あさつゆの里」で野菜祭りを開催し、地元岩槻区産野菜をPRしました。

直売所ではとれたての新鮮な野菜や、農産物が多く並んでいます。お近くの直売所へぜひどうぞおこしください。



昨年(2010年8月)の様子です。今年のイベントは8月27日(土)です。

「野菜」のおはなし ~「野菜」のどの部分を食べているのかな?~

野菜は、ビタミンなどの栄養がたっぷりの食材で、色も形もさまざまですが、どの部分を食べるかによって、分けることができます。

夏野菜を代表する「トマト」は、「果実を食べる野菜」の一つです。土の上に葉が出て、花が咲き、実ができ、その実が大きくなってきたら食べ頃になります。かぼちゃやきゅうり、なすも同じ仲間です。この仲間は、実がなる前にきれいな花を咲かせます。どんな花かな?思い出してみてくださいね!

花が咲くといえば、埼玉でよくとれる秋から冬にかけてが旬の「ブロッコリー」は、「花を食べる野菜」の一つです。普段食べているのは花が咲く前のつぼみになります。つぼみの状態からだんだん花が咲きはじめます。つぼみがぎゅっとしまつて、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。



© 5 A DAY Association-Japan

平成23年度重点目標「まごころに感謝して食べる」

いただきます!
いっていませんか?

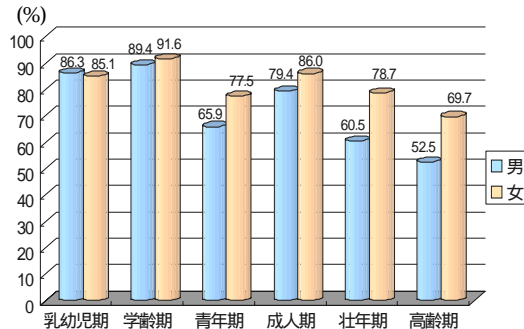


「いただきます」をいっていただくことで、食事を楽しく、おいしく食べることができます。また、食事を楽しく、おいしく食べることで、健康な生活を送ることができます。

「食事の時にいただきますのあいさつを言う」と答えた人の割合は、男性の青年期(65.9%)・壮年期(60.5%)・高齢期(52.5%)と女性の高齢期(69.7%)で、低くなっています。

別の項目と合わせてみると、「誰かと一緒に食べる」としている傾向に食べるとする方は、食事が大きくなっていきます。できるだけ家族や仲間と楽しく、おいしく食事をとるように心がけましょう。

【いただきますのあいさつをする人】



編集後記

今年7月、市内にお住まいの4千人の方々に「食育に関する調査」を送付し、ご協力をお願いいたしました。今回の調査は来年度の食育推進計画の見直しに向けて、日々の食習慣や健康状態などをお伺いしました。ご回答くださいました皆様、ご協力ありがとうございました。



編集・発行 **さいたま市 健康増進課**
〒330-9588
さいたま市浦和区常盤6-4-4
電話 048-829-1111(代表)
さいたま市食育ナビ
<http://www.saitamacity-shokuiku.jp>
さいたま市公式ウェブサイト
<http://www.city.saitama.jp/>

このリーフレットは3,000部作成し、1部当たりの印刷経費は 円です。

食育情報誌

さいしょく

平成23年秋号

コラム~食欲の秋~

東日本大震災で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。避難生活を送る方々の生活状況を報道で見聞きし、あらためて毎日の「食」の大切さを考えさせられました。この夏は節電効果のある「緑のカーテン」を多く見かけました。市役所本庁舎では、朝顔の緑の葉と花が涼しい雰囲気を出していました。

ピックアップ レシピ

「さつまいもチップス」
「朝ごはんを食べよう」強化月間
環境フォーラム展示報告会
レポート
「リサイクル・ワークショップ」
地元シェフによる学校給食
Let's Try エコクッキング
東京ガスの取り組み
ご存知ですか? 野菜の日
“野菜”のおはなし
平成23年度重点目標
「まごころに感謝して食べる」



今やすっかり秋となり、おいしそうに色づいた柿の木が市内にも見られるようになりました。秋には、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などと言われます。まずは、秋の味覚を味わいませんか?

レシピ「さつまいもチップス」

~ 材料 ~

(4人分)中学生1人分の4人分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。
さつまいも...130g
植物油(揚げ油)...適宜

~ 作り方 ~

さつまいもを1本ずつ洗う。 さつまいもを2mm厚さに切る。 のさつまいもを水につけ、切り口のでんぷんをとります。 さつまいもをザルにあげ、170度の油でカリッと揚げて、出来上がり。



【2011.10 美園中学校給食献立より 食育ナビ掲載】

毎年10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間



朝食から始まる規則正しい生活について啓発し、食を通じたコミュニケーションの醸成を図るとともに、健康づくりを支えあう地域づくりを支援しています。

10月には、ポスターと、「朝ごはんを食べていますか? (2012 カレンダー)」を発行しました。

第11回さいたま市環境フォーラム展示報告会 2011. 10. 22 さいたま新都心駅東西自由通路

市民、事業者、行政による日ごろの環境保全活動展示会を開催しています。自然の恩恵への感謝、環境に配慮した食生活を広めるため、人間総合科学大学の1年生のみなさんと「まごころに感謝して食べる」ブースを出展しました。



リサイクル・ワークショップ レポート

6月12日、市民活動サポートセンター(浦和駅東口・コンナレ9階)で、「リサイクル・ワークショップ」が開かれました。

牛乳パックを利用した小物入れや、新聞紙で作成したコサージュなどを、来場者が楽しく製作できるようにスタッフの方々が丁寧・親切に教えていただきました。

今後も、ごみ減量と、資源の有効利用を伝えるリサイクルの推進を無理なく、楽しみながら続けるコツの発信をお願いいたします。お問合せ: さいたま市リサイクル女性会議

【事務局 さいたま市資源循環政策課内】



地元シェフによる学校給食

平成23年6月29日に市立原山小学校で行われた、レストラン『ヘルシー・カフェ・のら』の三浦シェフによる学校給食「食べ物に感謝! サンキュー給食」メニューは、ソフトフランスパン、牛乳、ハッピーはらっぴー(1)、不思議の国のサラダ、水玉ゼリー。(写真参照)メニューには、給食を通して食べ物への興味をもってもらいたい、食の大切さを知ってもらおうという思いが込められています。スープには、いつもレストランで出すときよりも玉ねぎの量を1.5倍増やし、トマトを減らして甘みを増すなど、様々な工夫をして献立を考えたそうです。

23年度の地元シェフの学校給食は、三浦シェフをはじめ、ホテル プリランテ 武蔵野 総料理長 尾崎シェフ、アルピーノ 鎌田シェフ、プリマベラ 大山シェフが市内小中学校15校にて郷土食、行事食、季節、地場産野菜の活用、季節、栄養バランスを考慮した献立を提供します。詳しくは「食育ナビ」をご覧ください。



(1) 原山小キャラクターをイメージしたスープ



Let's Tryエコクッキング

ほんのちょっとした気遣いで地球に優しい食生活を始めましょう。

東京ガス埼玉支店はさいたま市南区にあり、キッチンと関係の深い企業として料理教室、イベントなどで皆様の楽しく健全な食生活のお手伝いをするとともに、炎で作る料理の美味しさ、楽しさを提唱しています。

現在東京ガスには22の料理教室があり、地域での「食」を通じたコミュニケーションを図っており、1992年からは「キッズ イン ザキッチン~子どもを台所へ」を開始して味覚体験等で食育を推進しています。

また、小中学校を対象に「環境とエネルギー」の出張授業を行っており、その一つとして料理をする楽しさを通して環境問題を体験的に楽しく考え、生活と環境の関わりを学ぶ「エコ・クッキング」(エコ・クッキングは東京ガスの登録商標です。)を実施しています。

「エコ」は「エコロジー」の略、環境を大切にしようという意識を高めるための言葉です。

「エコ・クッキング」とは環境のことを考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすることです。

誰にとっても欠かすことのできない食生活。その中でのちょっとした工夫が環境を守ることにつながっていきます。

エコ・クッキングのポイントを参考に今日から「エコ・クッキング。」をはじめましょう。

