

食だより 秋号

令和3年 11月
さいたま市保育課
栄養士

ご存じですか？「ニッポンフードシフト」

平成20年から始まり、日本の食を次の世代に残し、創っていくために国産農産物の消費拡大を目指して取り組まれていた「フード・アクション・ニッポン」から、食と農のつながりに着目した新たな国民運動「ニッポンフードシフト」が令和3年7月よりスタートしました。

「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」

食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育など、食にまつわる課題に対し、消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動です。



「食」に関わる行動、取り組みは多岐にわたります。身近なことから参加してみてもいいでしょうか。

例えば… ★旬のものを選んで食べる！

「旬」とは農作物や水産物が最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。

旬の時期に収穫された作物を食べることは、作物が育つ環境を整えるために必要なエネルギーが少なく済むため、環境への負担を減らすことができます。

また、よく市場に出回るため値段も安価になります。



さいたま市産主な農産物の旬

()内はハウス栽培

お米	8月～10月
くわい	11月～12月
さつまいも	10月～11月
さといも	10月～12月
じゃがいも	6～7月、10月～11月
きゃべつ	11月～2月
ブロッコリー	11月～1月
白菜	10月～12月
レタス	10月～1月
山東な	10月～12月(1月～12月)
こまつな	11月～3月(1月～12月)
ほうれん草	11月～1月(1月～12月)
ねぎ	11月～3月、6月～9月
にんじん	11月～2月
大根	10月～3月
ごぼう	11月～2月

出典：R3年度版さいたま市農情報ガイドブックより抜粋

さいたま市の「食育なび」では、食育に役立つ情報を発信中です。

また、かんたんで美味しい、保育園給食で提供している人気メニューのレシピを掲載しています。



食育に役立つ情報を発信しています。 <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

「食育の基礎知識」食事バランスガイド、食育の取組事例
「レシピ検索」小・中学校や保育園の給食レシピ
「地産地消」市の農産物や特産品、農業に関する情報
「食の安全・食中毒」食中毒事件や食品の自主回収などの情報
「市の施策・事業」食育推進計画、小・中学校の給食だより



11月は埼玉県地産地消月間、毎月19日はさいたま市「地産地消の日」です！

埼玉県では、新米をはじめ農産物の種類が豊富な11月を「埼玉県地産地消月間」と定めています。さいたま市では、令和2年度より毎月19日を「地産地消の日」と制定しています。

『地産地消』とは…地元で生産された農林産物を
地元で消費しようとする取組のことです。

～地産地消のメリット～

1. 「生産者」と「消費者」の

結びつきの強化

- 「顔が見える関係」の農家さんから新鮮なものを購入できます。
- 食べているものがどのように作られているかを知る機会となり、農業と食を身近に感じることができます。
- 地域の食材や食文化への理解を深め、食育につながります。

2. 地域の活性化につながる

- その土地の作物を積極的に活用することで地域の農業などの活性化につながります。

3. 流通コストが削減される

- 採れた場所の近くで消費出来るので、作物を遠くに運ぶ必要が無く、環境にやさしい取組です。

公立保育園では、地元の農家さんのご協力のもと、11月の給食で、さいたま市産のお米を使用します。

農薬の使用回数や化学肥料の窒素成分の使用量を慣行的な栽培と比較して5割削減して栽培された美味しいお米です。

ご家庭でも地域でとれた農作物を積極的に選んで、さいたま市、埼玉県の農作物をぜひ味わってみませんか？



↑今年5月に実施した「さいたま市民の日」制定の記念給食の際には、さいたま市の農家さんからお米と地元野菜を届けていただきました。

新米がおいしい季節！おいしいお米の炊き方3か条

1. 洗米は手早くサッと

米を洗う最初の水は手早く捨てるのがポイントです。ゆっくり洗うとぬかの臭みが米に浸透してしまうのでサッと洗いましょ。また、精米技術が進み、昔のように力を込めて研ぐ必要はありません。水が透明になるまで洗う必要はなく、水を2～3回取り替えながら混ぜるようにして洗います。

2. 十分な浸水

洗米後、夏は30分以上、冬は1時間以上十分に浸水させます。浸水によって米の中まで水を含ませてやわらかくし、米粒の内部に熱を通しやすくします。

3. 炊き上がったらしゃもじでほぐす

炊き上がりをそのままにしておくとご飯が固くなってしまいます。余分な水分を逃がすために、ぬらしたしゃもじを内釜の壁に沿うように一周させ、**空気を入れてほぐすように**混ぜます。