

きよす食育レポート

第41号

清須市役所産業課

令和2年6月1日発行

新型コロナウイルスに負けない!!

ステイホームの時間が多くなり、家で調理をする機会が増えています。「家庭で一工夫！・おうち料理」や「コロナに負けない食事のポイント！」など、料理や食材に関する番組が随分多くなったようですね。様々な情報が流れる中でも、「腸内環境を高め、免疫機能を高める乳酸菌や発酵食品を！」とか「免疫の材料となるたんぱく質を！」など、「免疫」の2文字が気になります。

食材がもつ体への効果の研究が進んできています。例えばシイタケやエリンギ、マイタケなどのきのこ類に含まれる食物繊維の一つのβ(ベータ)グルカン。血糖値の急上昇を防ぐといわれていますが、免疫力を高めるためにも働くようです。βグルカンはブドウ糖が複数結びついた構造をしていて、唾液や消化液で消化されずに小腸まで届き、免疫細胞を活性化させるとわかってきたのです。「そうか、きのこを食べればいいんだ！」・・・そうかもしれませんが、やっぱり免疫力を高めるお勧めは「何でも食べる」です。

バランスがとれた食事はどんな時でも大切です。ポイントは「1日を振り返る」です。「今日、食べられなかった食材、明日は食べてみようかな？」このように、①食材を意識すること、②2～3日を周期として食べた食材の種類を増やすことがバランスのとれた食事につながります。

肉と卵は食べたけど、魚はとれなかったな・・・？明日は魚にしよう！野菜はいくつ(何種類)とれたかな？トマト、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツかな・・・明日は緑のねばねば野菜を増やしてみよう！あとは・・・海藻ときのこ、そして牛乳・ヨーグルトなどの乳製品・・・そうだ、“いも”や“豆”もあった。じゃがいも、山芋・・・八百屋さんにある旬の野菜は何だっけ・・・etc

清須市の食育はこの4月から第3次食育推進計画が始まっています。取り組みの柱は①食をとおして心身の健康づくりをすすめる、②食をとおして感謝の心を育む、③食をとおして地域づくりをすすめる、④食をとおして適切な情報の活用の輪を広げる、です。コロナ拡大の非常事態で生活が一変したようにも思えますが、元気に生きるためには自分の食や食材に関心を持つことが健康につながっていきます。

第3次清須市食育推進計画概要版（抜粋）

つながってみよう 清須のおいしい物語 Point 1

食材とつながる バランスのとれた食事をとりましょう

1つの食べ方で健康になるということはありません。毎日の食事にはいろいろな組み合わせが必要です。組み合わせ方は自由ですがポイントがあります。肉類、主食・土産・副菜をそろえましょう。



Check 1 にんじんのオレンジ、卵の黄、キャベツの白、トマトの赤、わかめの黒など、食品にはいろいろな色があります。あなたの食事は何色ですか？**5つの色が入った食事ならば合格です。**

つながってみよう 清須のおいしい物語 Point 2

たくさんの人の力とつながる 「いただきます!」「ごちそうさま」



『いただきます』は食べものに「ありがとう」というあいさつです。食や肉や卵だけでなく、野菜や果物も元気なものを収穫していただきます。食べることはたくさんの命とつながっています。

『ごちそうさま』は「感謝はげ」です。食べものを集めてくれたたくさんの人への感謝の気持ちをあらわすあいさつです。食事は食材を収穫したり、運んだり、調理をしたりたくさんの人の力とつながっています。

食べものやたくさんの人へ心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

つながってみよう 清須のおいしい物語 Point 3

地域とつながる 地域でとれたものは安心です

清須市は昔から農業が盛んな地域です。現在、清須市の特産野菜には「宮重大根」「だいこんきよす」「土田かぼちゃ」「西牧にんじん」「ほうれんそう」等があります。そして、愛知県は全国でも高いレベルの農業県です。

<宮重大根>愛知の伝統野菜にも選ばれていて、市内のスーパーでも販売している宮重大根の元祖です。学校給食のメニューとしても使われています。<だいこんきよす>宮重大根と美濃早生大根を掛け合わせてつくられた白首の大根です。特産物振興委員会では漬物として販売しています。



<土田かぼちゃ> 明治時代から東海土田地区を中心に栽培されていた日本のかぼちゃです。観光協会では土田かぼちゃを使ったご当地カレーを製造・販売しています。<西牧にんじん>春日高牧地区で作られるにんじんです。とても甘くみずみずしいにんじんです。品種は「ペーパリッチ」です。<ほうれんそう>市内全域で作られる野菜です。毎年11月に行われる農産物博覧会には多くのほうれんそうが出品されます。

つながってみよう 清須のおいしい物語 Point 4

社会とつながる 食品表示をしっかりみましょう

容器包装に入られた加工食品や添加物には、栄養成分表示として「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム（食塩相当量に換算したものの）」の5項目が表示されることとなりました。



食品表示法が2020年4月からスタートします。原材料名、アレルギー、添加物、原料産地名、内容量、期限表示、保存方法、食品関連事項、製造所などが表示義務となり、栄養成分の量そしてエネルギーも表示するようになります。特に塩分が明確に分かるようになりました。しっかり見て活用してみましょう。

* 第3次清須市食育推進計画は清須市HPにてご覧になれます。

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

さつまいも生育事業

今回は保育園児が体験するさつまいも生育事業を紹介します。

今年度は新型コロナウイルス感染症により、残念ながら園児が参加しての苗植え体験は中止となりましたが、農業体験塾講師やボランティアの皆さんのご協力で5月22日（金）に苗植え作業が行われました。

今後、秋に食の大切さや収穫の喜びを体験する園児の笑顔を期待して、農業体験塾の活動の中で生育を行ってまいります。

