

食育だより



令和2年度 11月号

秋も深まり、紅葉が綺麗な季節になってきました。気温も下がり、ぐっと冷え込んでくるため、体調を崩しやすくなります。食欲の秋を楽しみつつ食事からしっかりと体調管理をしましょう。

茨城県は、食の王国！

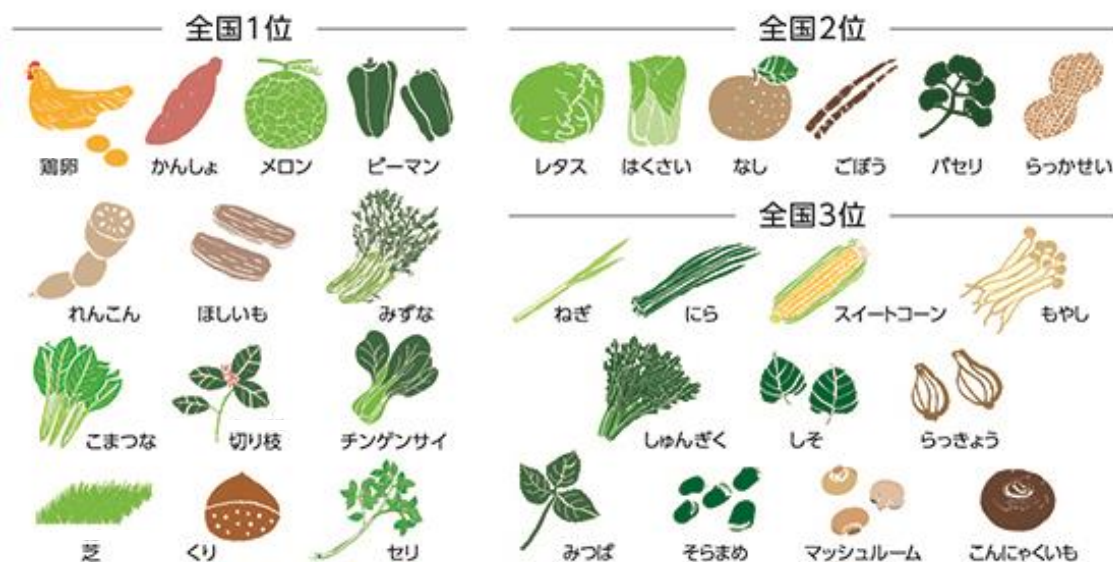
茨城県が全国に誇るものとして、「農業」があげられます。また、全国の農業産出額で第3位となっており、上位にランクインしています。

茨城の収穫量日本一の農産物には、メロン、くり、れんこん、チンゲン菜、白菜、かんしょ、ピーマンなどがあり実にたくさんあります。正に今の季節、秋から冬にかけては、白菜やれんこんなどが旬を迎え、茨城県産のものが多く出回ります。旬のものは、その時期が最もおいしく、栄養が多く含まれています。自然の恵みや、四季の変化も感じつつ、茨城県の新鮮な食材に舌鼓してみてもいいですね！

〔参考資料・引用：茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト〕



平成30年農業産出額全国第3位



東京都中央卸売市場青果物取扱高 16年連続 日本一！



東京の市場で、最も取り扱われている青果物は「茨城県産」ということをご存じですか？ 16年連続、日本一に輝いています。日本の中心である東京都の食を、茨城県は支えているのですね！

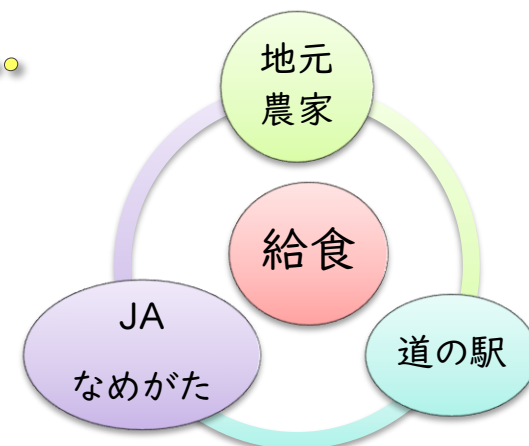
★鹿行地区の地場産物 紹介★

冬	春
★ わさび菜（行方市） ★ さつまいも（行方市/銚田市） ★ みず菜（行方市/銚田市） ★ ごぼう（銚田市） ★ いちご（行方市/鹿嶋市） ★ 鹿島たこ（鹿嶋市） ★ ヒラメ（鹿嶋市/神栖市）	★ 鹿島灘はまぐり（鹿嶋市/神栖市） ★ 汐菜キャベツ（鹿嶋市） ★ チンゲンサイ（行方市） ★ エシヤレット（行方市） ★ セリ（行方市） ★ みつば（行方市）
★ サバ（神栖市） ★ まこも（潮来市） ★ 米（潮来市/行方市/銚田市/神栖市/鹿嶋市） ★ チンゲンサイ（行方市）	★ メロン（銚田市/神栖市/鹿嶋市） ★ ピーマン（鹿嶋市/神栖市） ★ トマト（神栖市/銚田市） ★ 葉しょうが（行方市） ★ アジ（神栖市）
年中 ★ 佃煮、煮干し（潮来市/行方市） 〔わかさぎ、しらうお、ほぜごろ、えび等〕	

潮来市の学校給食では…

潮来市学校給食センターでは、JA なめがたや道の駅などと連携をして、給食に地場産物を積極的に活用しています。

また、地元農家さんから、給食にぜひ！と直接提供していただけることもあり、子供たちの食を支えています。地元の恵みを味わって、おいしくいただきましょう！



？「フードマイレージ」とは？



食品がかかる環境への負荷を、農作物などが収穫された場所から食卓までの距離で表したものが「フードマイレージ」です。田畑や牧場からは、船や飛行機で運びます。その距離が長いほど、燃料費や二酸化炭素排出量が高くなり、環境に悪影響を及ぼします。

地産地消のように、地元のを地元で消費することは、新鮮で美味しいだけでなく、フードマイレージの削減にもつながります。良いことばかりですね！