



食育だより



令和元年度 11月号

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。そして、規則正しい生活と主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を心がけ、冬の寒さに負けない体を作りましょう。

潮来市の特産品、知っていますか？

潮来市は、水辺に囲まれた自然豊かなところです。気候は、四季を通じて穏やかで、比較的夏涼しく冬温かな海洋性の気候となっています。そのため、潮来市では様々な農作物や川魚を獲ることができます。その土地のものを食べることは、地産地消につながり、何よりも郷土への愛情を深めます。今回は、潮来市産コシヒカリの「潮来あやめちゃん」やまこも、佃煮を紹介します。

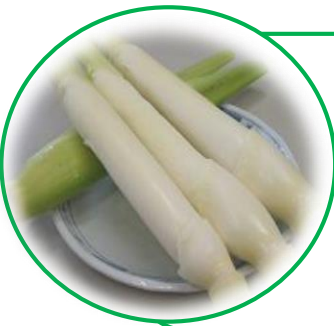
潮来市産コシヒカリ「潮来あやめちゃん」

「潮来あやめちゃん」は、温暖な水郷地帯で、のどかな田園風景が広がる茨城県潮来市産のコシヒカリです。炊きあげると、つやつやでとってもよい香りがして、食欲をそそります。粒が大きく、甘みと粘りがあり、口に入れた瞬間、ふわ〜ッとくるつま味が広がります。学校給食でも、使用しています。



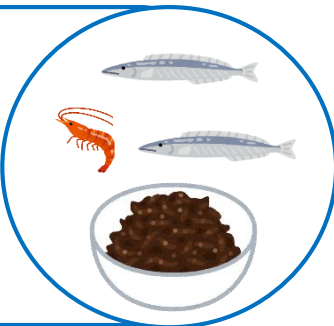
まこも

昭和30年前半までは、水郷潮来周辺の河川等には野生のまこもが繁茂しており、まこもをはじめとする水生植物は水郷潮来の原風景の一部ともなっていました。味は、基本的には無味無臭ですが、ほのかに甘味があり淡白な味のため多種多様な料理ができます。繊維質やたんぱく質、ビタミン、カリウム等を含む健康食品的な野菜です。食感は、たけのことアスパラガスの中間位の柔らかさです。



佃煮

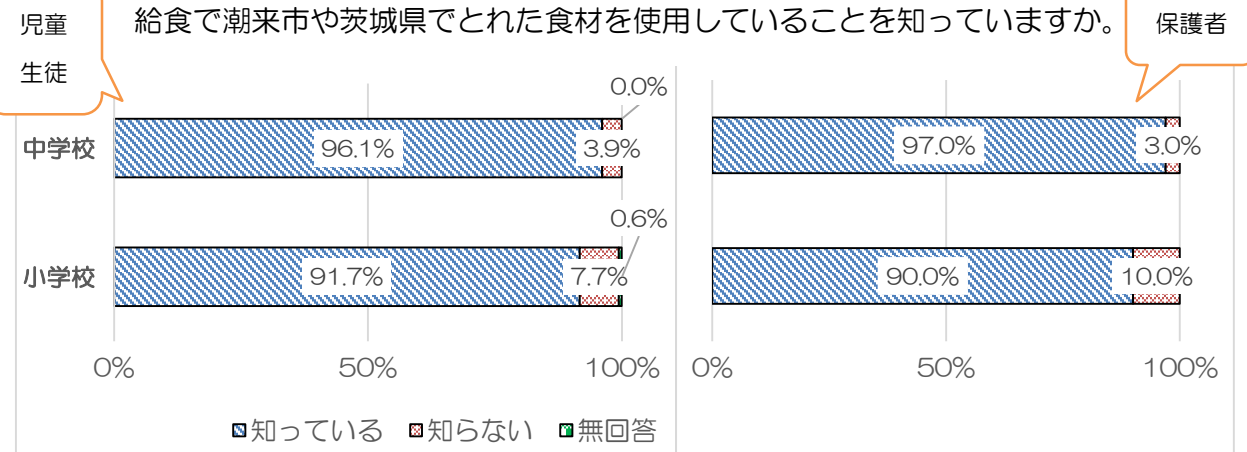
川魚の佃煮は、ご飯のおともによく合います。また、カルシウムが豊富で子供から大人まで人気です。この水郷地帯の特産物として明治時代後半のころから、霞ヶ浦や北浦とその周辺の湖沼や河川で、その季節ごとに採れる魚介類（わかさぎやしらうお、はげごろ、えび等）を独自のタレで煮上げた『佃煮』や塩ゆでした後に天日干しをした『煮干し』があります。



10月某日、牛堀小学校・潮来第一中学校・潮来第二中学校で、食に関する授業を行いました。牛堀小学校では、1年生は「箸の正しい使い方」、3年生は「どうして給食を食べるの?」、5年生は「潮来市の給食を考えよう」について学習しました。潮来第一中学校では、3年生が「受験に望ましい食生活」について学習しました。潮来第二中学校では、1年生が「なぜバランスの良い朝ごはんをとらなければいけないのだろう」ということについて考えました。

食生活に関する調査アンケート結果

7月に食生活に関する調査アンケートを市内小学5年生、中学2年生及びその保護者に行いました。今月号は「地産地消」に関する項目の結果をお知らせします。



「知っている」と回答した割合が、児童生徒、保護者ともに90%以上になりました。なかでも中学校の生徒と保護者に関しては、95%を上回る結果になりました。「知っている」割合が100%になることを目指して、今後とも幅広く周知していくとともに、地場産物の積極的な活用をしていきます。

学校給食では、「地産地消」を推進しています！



給食の取り組み

- ・地域ブランドコシヒカリ「潮来あやめちゃん」の使用
- ・「まるごと茨城デー」の実施
- ・道の駅いたこの協力による積極的な市産野菜の活用
- ・地元農家からの納品 など

食に関する指導の様子

