

健康は
食
にあり

今月のテーマ

基本目標2 **食を通じて豊かな「心」を育みます**

基本方針(2) **食に関わる人々との交流を通じた食の理解の促進**

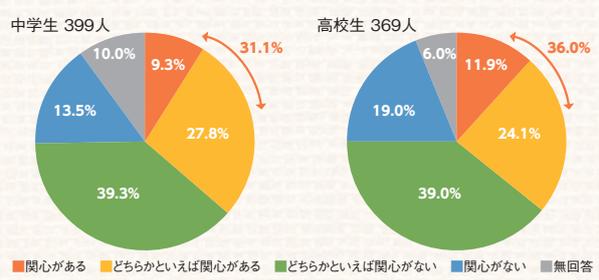


いつでも
どこでも
放課中！



4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「食に関わる人々との交流を通じた食の理解の促進」です。

日進市食育推進計画アンケート調査によると、食育への関心は中学生、高校生名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科
安達 内美子准教授



【図 食育への関心】 日進市食育推進計画アンケート調査(平成30年3月)

で低く、食育に関心がある割合は4割にも満たない結果となっています(図)。普段の食事の中で私たちが口にしている食べ物は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられて食卓に並んでいます。食育への関心を高めるためにも、農業体験や各種イベントに参加し、食に関わる人々との交流の機会をつくっていくことが大切です。食の楽しさを実感し、食に対する感謝の気持ちや理解を深めたいものです。

また、食材を購入する際には、旬や産地に関心を持つことも大切です。旬や地域産の食材を購入することは、新鮮でより安価な食材を得ることができます。しかし、食材の価格は天候により変動します。自然環境と食卓がつながっていることを実感することも大切です。さらに、地域産の食材は生産状況などを確認でき、安心感が得られる、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める絶好の機会となります。また、環境負荷の軽減にもつながり環境に優しく、地域の活性化にも貢献します。

主菜

トマトでさっぱり!アジのムニエル



作り方

- ① アジを三枚おろしにする。骨を抜いておくとよい。
- ② アジに塩こしょうをし、適量の小麦粉を付ける。余分な粉は、はたいて落とす。
- ③ フライパンにバターを熱し、アジを入れる。
- ④ 片面が色良く焼けたら裏返し、完全に火が通ったら出来上がり。
- ⑤ トマトソースは、Aを耐熱皿にすべて入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ラップをかけて500Wで4分ほど電子レンジで加熱する。
- ⑦ お皿にアジのムニエルを乗せ、トマトソースをかけたら出来上がり!

私たちが
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部4年
寺澤由佳さん(左)、榊原大貴さん(右)

材料(2人分)	
アジのムニエル	
アジ	2尾
食塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
バター	10g
トマトソース	
タマネギ(みじん)	40g
トマト(1cm角)	80g
オリーブオイル	小さじ1/2
A レモン汁	少々
トマトケチャップ	小さじ1
食塩	少々
ニンニクすりおろし	小さじ1/5
栄養量 (1人分)	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	14.9g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.8g

副菜

イチジクのサラダ



作り方

- ① イチジクはくし形に切る。レタスは手でちぎって、食べやすい大きさにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、カリカリになるまで炒める。
- ③ お皿にレタス、イチジク、ベーコン、粉チーズの順に盛り付ける。
- ④ 盛り付けたサラダにオリーブオイルを回しかけ、塩こしょうをふったら、出来上がり!

材料(2人分)	
イチジク	2個
レタス	40g
ベーコン	40g
粉チーズ	10g
調合油(炒め用)	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
栄養量 (1人分)	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	17.9g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	0.3g