



今月のテーマ

基本目標3 **食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます**
 基本方針(3) **地産地消の推進**



いつでも放送中！
 広報にっしん

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きます。今月は、「地産地消の推進」です。

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取り組みのことです(農林水産省東海農政局HPより)。日進市食育推進アンケート調査によると、「地産地消」という「言葉も意味も知っている」の割合は、中学生で77.2%、高校生で77.2%、成人で86%と、前回に比べ増加しています(図)。①身近な場所から、新鮮でより安価な農産物を得ることができ、安心感が得られ、さらに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る。

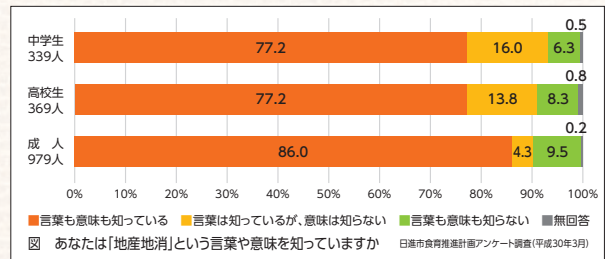


②環境に優しい生活につながるなど、消費者である私たちにとって良い面があるだけでなく、生産者にとっても消費者との顔が見える関係により、

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

地域の消費者ニーズを的確にとらえた効率的な生産を行うことができる。③生産者が直接販売することにより、少量の産品、加工・調理品も、さらに場合によっては不揃い品や規格外品も販売可能となる、などの良い面があります。

また、消費だけでなく、農業などの生産活動などさまざまな体験をすることも大切です。食べ物が動植物の命を受け継ぐことや食を支える人々への理解を深めることにつながります。体験活動に参加したり、自宅で野菜を育て収穫し、料理を作ったりしてみてはいかがでしょうか。



主菜

ロール白菜トマト煮込み



作り方

- ① 白菜は葉を1枚ずつはがし、耐熱皿に乗せ、ラップをかけて芯がやわらかくなるまでレンジで加熱する。(500Wで5分)
- ② Aのタマネギ、エリンギ、ニンニクはみじん切りにする。Bのタマネギは1cmの角切りにする。
- ③ Aの材料をボウルに入れ、粘り気が出るまで手で混ぜ、4等分して小判型に丸める。白菜の芯が手前になるように縦におき、肉ダネを手前にのせ、左右の葉を中央に折り、手前から奥へ巻く。
- ④ 鍋にBのタマネギ、オリーブオイルを入れ、タマネギがしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にBのカットトマト缶、ローリエ、赤ワイン、コンソメ、水、塩、ブラックペッパーを加え、③の巻き終わりを下にして並べ、ひと煮立ちしたら落とし蓋をして弱火で10分煮込み、ロール白菜を裏返してさらに10分煮る。ピザ用チーズをのせ、とろけてきたら刻んだパセリを散らす。

材料(2人分)

| | |
|----------|---------------|
| 白菜 | 4枚(160g) |
| 豚ひき肉 | 140g |
| タマネギ | 1/4個(30g) |
| エリンギ | 1/2本(20g) |
| ニンニク | 1/2片 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| ブラックペッパー | 適量 |
| タマネギ | 1/4個(30g) |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| カットトマト缶 | 1缶(200g) |
| ローリエ | 大さじ1 |
| 赤ワイン | 大さじ2 |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ1(3g) |
| 水 | 1/2カップ(100ml) |
| 塩 | 少々 |
| ブラックペッパー | 適量 |
| ピザ用チーズ | 40g |
| パセリ | 少々 |

栄養量(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 305kcal |
| たんぱく質 | 18.2g |
| 脂質 | 19.3g |
| 炭水化物 | 11.8g |
| 食塩相当量 | 1.5g |

副菜

ブロッコリーとジャガイモのチャウダースープ



私たちが
 考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
 島田真帆さん(左)、神戸美咲さん(右)

作り方

- ① タマネギは薄切りにし、ジャガイモは1cmの角切りにする。
- ② ①をバターで炒め、小房にしたブロッコリーを入れ、コンソメと水で煮る。
- ③ やわらかくなったところで、具をへらでつぶして、牛乳を注ぎ軽く温める。好みで粉チーズを振る。

材料(2人分)

| | |
|----------|------------|
| ブロッコリー | 1/2株(100g) |
| ジャガイモ(大) | 1/2個(100g) |
| タマネギ | 1/2個(50g) |
| コンソメ | 1個(5g) |
| バター | 10g |
| 牛乳 | 1/2カップ |
| 水 | 1カップ |
| 粉チーズ | 適宜 |

栄養量(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 142kcal |
| たんぱく質 | 5.3g |
| 脂質 | 6.6g |
| 炭水化物 | 17.0g |
| 食塩相当量 | 1.3g |