

# ひろの食育通信

第5号 平成31年3月 洋野町農林課発行



毎月19日は  
食育の日！

実践スローガン「洋野の豊かな恵みに感謝して！美味しく、楽しく、みんな一緒に健康に！」

## 大好評！八木保育園「おにぎりの日」

八木保育園では、1月30日におにぎりをテーマとした絵本給食を実施し、いつもはご飯が進まない子供も、愛情たっぷりのおにぎりならペロリと完食しました。

脳卒中予防のため、「塩なし・具なし・焼きのりのみ」のおにぎりにしていますが、子供達にも大好評です。

給食を無理なくしっかり食べて楽しんでほしいとの思いを込め、今では月2回「おにぎりの日」として実施しています。

手軽におにぎりが購入できる時代です。

最近おにぎり握っていますか？



## 紅しょうがとほうれんそうのおかか入りおにぎり

(出典:久慈農業改良普及センターHP)

### 【材料(1人分)】

ごはん…茶碗1杯、ほうれんそう…1/10株  
紅しょうが…大さじ1、塩…少々、かつおぶし…ひとつまみ  
しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん…適量①

### 【作り方】

- ① ほうれんそうを熱湯でゆで、細かく刻んで、水気をしっかり切る。
- ② 紅しょうがを細かく刻む。
- ③ ボウルにごはん、ほうれんそう、紅しょうが、かつおぶしを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④ お好みの形に握りできあがり！

### 【ほうれんそうーロメモ】

緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。牛レバーに匹敵する鉄分やミネラル類、ビタミンB群、C、葉酸などを豊富に含み、貧血予防に効果あり。

紅しょうがの酸味が効いた  
彩りきれいな🍱です。  
お弁当にぴったり！



## 高校食育事業を実施しました

町食生活改善推進員協議会は、1月に種市高校、大野高校で初めて食育事業を実施しました。

高校卒業後、親元を離れ、一人暮らしを始める前に、食や健康に関心を持つきっかけ作りとするため、脳卒中をテーマとした講話や健康クイズ、みそ汁の試飲体験などを実施しました。

生徒達は、熱心に授業に参加し、自身の健康に対する意識を深めていました。



## 寒じめほうれんそう料理コンテスト開催

2月23日に寒じめほうれんそうの新たな食べ方を提案し消費拡大を図るため、久慈東高校で料理コンテストが開催されました。

高校生の斬新なアイデアが光るポタージュや饅頭など、寒じめほうれんそうの特徴を生かした6品が調理され、どれも美味しくいただきました。

今後発行される「寒じめほうれんそうリーフレット」や県公式ホームページでレシピが公開されます。



## 春を先採り！山菜PRキャンペーン開催

3月19日～25日まで町山菜栽培研究会は、山菜の地産地消を推進するPRキャンペーンを実施しました。

期間中、町内の飲食店・産直施設において、町内で栽培した行者にんにく、たらの芽、うるいを利用した山菜料理が提供されました。

同研究会は、冬場の所得確保に有効な山菜の栽培技術の向上に意欲的に楽しく活動しています。

あなたも山菜栽培はじめてみませんか？



たらの芽とうるいのピクルス

たらの芽とうるいのコールスロー

たらの芽かき揚げ

## 春野菜の「にがい」はおいしい？

私たちの体は、春になると冬にたまった老廃物を出す時期になり、たくさん寝ても眠い、体がだるいなどの体調の変化が表れやすくなります。

春野菜の「にがみ」には、身体機能を活発化させ、解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあると言われて



## 【食品表示を学ぼう】果汁100%ジュースの違い

果汁100%ジュースは次の2つに分類されます。

①「濃縮還元」タイプ・・・果物からしぼった果汁の水分を少なく濃縮して保存

→容器に詰める前に水分を加えて果汁の状態に戻したジュース

②「ストレート」タイプ・・・果物からしぼった果汁をそのまま容器に詰めたジュース

※JAS法では、果汁100%の飲料だけを「ジュース」、その他は「果汁入り飲料」の表記になります。

## 【編集後記】

この度6年間勤めた農林課から異動することになりました。  
食育を通じて出会った多くの皆さんありがとうございました。またお会いしましょう！（M）