

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



「岡ベジ」を食べよう！



「岡ベジ」ってなに？

岡崎市で作られた野菜(ベジタブル)のことです。岡崎市は、昔からあたたかく穏やかな気候と栄養たっぷりの土、矢作川・乙川の水に恵まれ、野菜を育てるのにぴったりです。

岡ベジマップ



- ### なす
- 東部、西部地域などで栽培
 - 旬は8月～9月頃
 - 一年中作られている
 - 市内で一番多く作られている野菜

- ### ほうれん草
- 六ツ美地域などで栽培
 - 秋から冬にかけて収穫
- されるものが甘くておいしいといわれている



ふれあいドーム岡崎 (下青野町)



- ### にんじん
- 高橋町では古くから「高橋にんじん」として栽培されている
 - 11月頃と5月頃 収穫
 - 生でも煮ても焼いてもおいしい



道の駅 藤川宿 (藤川町)



- ### 法性寺ねぎ
- 法性寺町などで栽培
 - 旬は12月～3月頃
 - 「あいちの伝統野菜」に認定

あいちの伝統野菜とは…

- 1 今から50年前には栽培されていたもの
- 2 地名、人名ががついているなど愛知県に由来しているもの
- 3 今でも種や苗があるもの
- 4 種や生産物が手に入るもの

という4つを満たす35品種が認定されています。

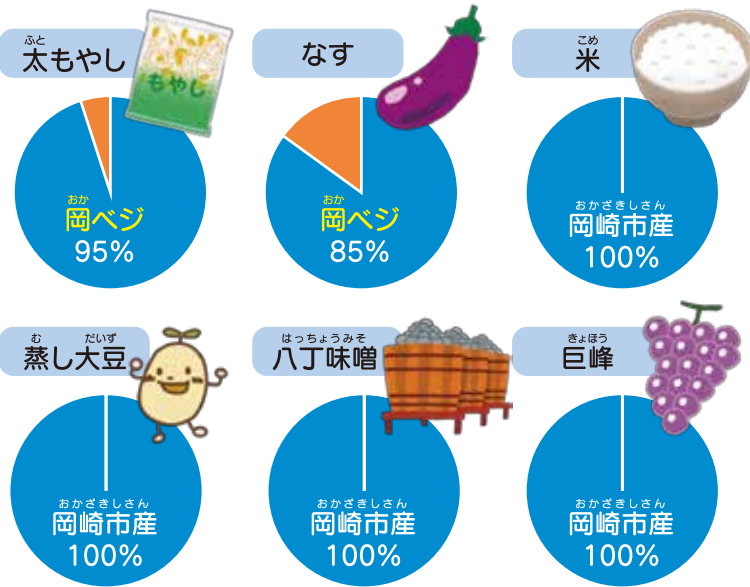
岡ベジは3つの直売施設や朝市、スーパーなどで買うことができますよ！
このほかの岡ベジも探してみてください。



給食も「岡ベジ」で「地産地消」



みなさんが食べている学校給食も、岡ベジを使って地産地消に取り組んでいます。



地産地消とは…?

地域で生産されたものを
地域で消費することです。

新鮮・安心・安全・活性

- 新鮮: おいしい 輸送コスト削減
- 安心: 地元産で生産者の顔が見える
- 安全: 使用農薬の記録の検査
- 活性: 地域農業の活性 伝統料理や食文化の継承

地元の岡崎市でとれた岡ベジは、新鮮なうちに、栄養たっぷりでおいしく食べられるね♪

岡崎市農林産物ブランド化推進 マスコットキャラクターの 愛称を募集中!!



「岡ベジ」をはじめ、市内農林産物をみなさんに知ってもらうためのマスコットキャラクターです。可愛らしく親しみやすい愛称を募集します!

胸のAはAgriculture(農業)のスペルの最初の「A」だよ!

応募の方法

- 愛称
 - 愛称の簡単な説明
 - 郵便番号
 - 住所
 - 氏名(ふりがな)
 - 電話番号
 - 学校名と学年
- を1通につき1作品書いて送ってください。

応募と問い合わせ先

〒444-8601 岡崎市役所経済振興部農務課
「マスコットキャラ愛称募集」係
TEL:0564-23-6195 FAX:0564-23-8970

応募締切 平成29年10月31日(火)

岡崎市ブランド化推進品目に指定されている農林産物



その他
柿・くり・いちじく・小麦・お茶・わさび・山菜・木材・植木・干両・切花・鉢物・しめ縄・牛肉・牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・蜂蜜

詳しくは 岡崎市農務課 マスコットキャラ 検索



箸を正しく使っていますか？

楽しくおいしく食事をするために、食事のマナーを身に付けることはとても大切です。
箸を上手に使うことによって、自分だけでなく一緒に食卓を囲む人たちも気持ちよく食事をする事ができます。

箸は親指と人差し指、
中指の3本で軽く持つ

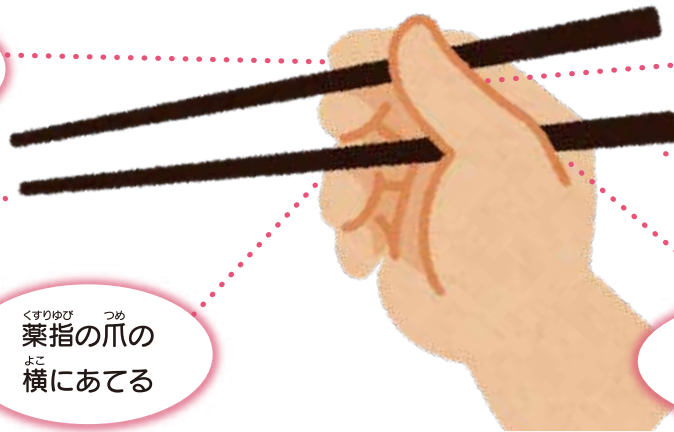
先を揃える

薬指の爪の
横にあてる

親指は、人差し指の
爪の横にあてる

1cm ほどはみ出す

親指と人差し指の間に
はさみ、固定する



つくってみよう! 健康レシピ

保健所栄養士
ゆみちゃん
おすすめ!



新鮮でおいしい「岡ベジ」を食べよう♪

にんじんに含まれるβ-カロテンは油と一緒に食べると吸収されやすいので、炒め物やドレッシングをかけたサラダなどがおすすめ!

『しりしり』は沖縄の言葉で
『せん切り』『すりすり(すりおろす)』
という意味だよ!



◆にんじんしりしり◆



●材料●

- にんじん.....1本
- ツナ缶(油漬け).....小1缶
- 卵.....2個
- めんつゆ.....小さじ1
(3倍濃縮)

●作り方●

- ①にんじんはスライサーか包丁でせん切りにする。
- ②フライパンに、①とツナを入れて中火で3分炒める。
- ③卵とめんつゆを混ぜ、②に入れてかるく混ぜて火を通す。

あったかお鍋で
野菜をたっぷり
食べよう!



～秋からが旬の野菜～

- 白菜・ねぎ・春菊・大根・ごぼう・れんこん
- チンゲン菜・ブロッコリー・かぶ・カリフラワーなど

にんじんに含まれるβ-カロテンは皮膚や
粘膜を守り、風邪を予防してくれるよ。
寒くなるこれからの
季節にぴったりだね!



食育キャンペーンでまめ吉と
食育体験をしよう!

- ①2017岡崎城下家康秋まつり(日時:11月4日(土)、5日(日) 10時～16時、場所:殿橋下流乙川河川敷)
- ②JAまつり(日時:11月18日(土)、19日(日) 9時30分～16時、場所:岡崎中央総合公園武道館)



もっと楽しく食事をしよう ～1年生 めざせ、おはし名人～

正しい食事マナーを身に付けることは、同席した人たちが気持ちよく楽しく食えること、さらには、作ってくれた人への感謝につながります。そこで、六ツ美南部小学校の1年生を対象に、正しい箸の使い方を学ぶ授業を行いました。

はじめに、ごはん粒やおかずが残った給食のお椀やお皿を児童に見せました。すると「汚い」「作ってくれた人がかわいそう」というつぶやきが出ました。その後、きれいに食べるにはどうしたらよいか話し合い、ごはん粒をきれいにとるためには、箸の持ち方をよくするといいいのではないかと考えにまとまりました。次に、箸の持ち方を練習しました。まず、上の箸を親指、人差し指、中指の3本でにぎり、動かしました。次に、下の箸を親指の付け根に置き、箸先を合わせるようにしました。その後、大豆やスポンジをつまんだり、付箋をはがしたりしました。児童は「難しい」「もう少しでできそう」などと言いながら、集中して取り組みました。授業後には、家庭に協力してもらい、練習を1週間行いました。練習を見守った家族からは、「きちんと食べ物をつまめるようになった」「箸を正しく持とう」という意識がでてきた」という声をいただきました。

箸を正しく使うことによって、食べ物を落とさず食器にご飯粒やおかずを残さず、きれいに食べることができるようになります。また、一緒に食べる人も気持ちよく食べられます。1回の授業で、正しい箸の使い方を習得することは難しいですが、今後も担任や保護者と連携を図り、継続的に指導をしていきたいと思っております。



六ツ美南部小学校 栄養教諭 亀田 愛

箸を動かす練習をする児童

平成29年度 学校給食メニューコンクール結果発表



「みんな食べたくなる!大豆のおかず」をテーマに募集したところ86点の応募があり、書類審査と試食審査によって最優秀賞と優秀賞が決定しました。最優秀賞と優秀賞メニューは、来年1月(全国学校給食週間)または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに!



根石小学校
4年 小林 聖さん
5年 松本 怜さん
6年 小林 朔さん



ビーンズチャップ丼



大豆
カレーチャーハン

常磐中学校 1年 市川 直杜さん



野菜たっぷりまめまめ
ハ丁ラトウイユ

岩津小学校 5年 山口 優衣さん



〈最優秀賞レシピ紹介〉

●材料(4人分)

ごはん	600g	ひき肉	100g
ゆで大豆	100g	ケチャップ	大さじ8
玉ねぎ	80g	ソース	小さじ2
ピーマン	40g	塩こしょう	少々
ベーコンブロック	100g	油	少々

●作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンブロックを1cmの角切りにする。
- 2 フライパンに油をひいて、ひき肉、ベーコン、野菜、大豆の順に炒める。
- 3 ケチャップ、ソース、塩こしょうを加え味をつける。
- 3 ごはんにのせて完成。



優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

平成29年度 岡崎市 学校給食メニューコンクール

検索