

食育・健康だより

この「食育・健康だより」は、和光市内保育園の栄養士が毎日の給食の献立作成だけでなく、各家庭の皆様にも、食育や健康に関するアドバイスをしていけたらと思います。昨年度（平成21年1月）に引き続き、発行いたしました。

日頃の食事・食習慣を見直すきっかけづくりとしてこの「食育・健康だより」をご覧ください。ただければ幸いです。

次回の発行は平成22年1月を予定しております。取り上げてほしいテーマやご要望・ご質問などございましたら、ぜひ各園の栄養士又はこども福祉課までご連絡ください。

1 家庭でできる食育

①「食育」というと難しく考えてしまいがちですが、普段の家庭の生活中でも「食育」はできます。ここでは家庭でもできる食育をご紹介します。

- 毎日のお買い物で・・・旬のものは何かな？
どこでできたものかな（産地）？
- お散歩で・・・畑で何を育ててるのかな？
食べられる草はあるかな？ など



ちなみに今の時期だと（夏）～ 玉ねぎ・じゃが芋・きぬさや・トマト・なす
ピーマン・さといもなどの葉っぱが出ています。

出かけた先で子どもと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

- ミニ栽培・・・プランターなどで簡単な野菜づくり。
ラディッシュ・ミニトマト・ゴーヤ・ハーブ類 など
- 家庭でのお手伝いのなかで・・・「危ない」「後始末が大変！」「まだ小さいから」と思っていますが「手伝って！」の一言で子どもにやる気をおこさせます。

② 調理のお手伝い・・・キャベツやレタスちぎり。トマトのへたとり。
玉ねぎの皮とり。そら豆とり。枝豆とり。
包丁や道具は使わずに、口がしまるビニールなどに食材を入れて混ぜたりつぶしたりします。
（ポテトサラダ・浅漬けなど）

- ③ 配膳のお手伝い・・・食器並べ。できたものを運ぶ。
ご飯・汁をよそう。
食事ができたことを家族に伝える。
自分で食べた食器を片付ける。
大人と一緒に会話をしながら食事をする。



「食育」は、ただ栄養面を教えるだけでなく、普段の生活の中から学んでいくことでもあります。また、昔から食べられている日本の伝統食も食事をしながら大人から子どもへ伝えていけることも大切です。

2 近所の農作物ってどんなものがあるの？

～食の伝統と安全を守る～

「この和光市で一番作られている農作物はな～んだ？」いきなりの質問ですが、皆さんご存知ですか？・・・下の表をご覧ください。

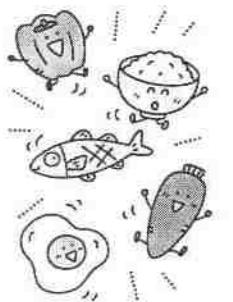
【和光市の農産物収穫面積の推移】

	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
1位	にんじん	にんじん	キャベツ	キャベツ
2位	キャベツ	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草
3位	ほうれん草	キャベツ	にんじん	大根
4位	大根	大根	大根	にんじん
5位	さといも	ねぎ	ねぎ	ねぎ

裏面には、埼玉県内の主要野菜の作付面積（市町村順位）も載せています。参考にしてください。

近年、「食育」という言葉が広く使われるようになり、「食」への意識が高まっていると同時に輸入食品での中毒事故など「食の安全」についての不安が広がっています。そういったこともあってか国内産や地元産の食べ物への注目度もアップしているようです。

ところが、1国内で消費される食料のうち、どの程度が国内産でまかなわれているかを表す指標である食料自給率は現在約40%となっていて、先進国の中では最低の数値となっています。ちなみに、都道府県別にみると北海道（約190%）を筆頭に東北地方は自給率が高く、東京（約1%）をはじめ、大阪、神奈川などの首都圏は低くなっています。



また、安全性や自給率だけでなく、近年日本では昔からの伝統料理や各地域の郷土料理などが忘れられていっています。文化を伝える意味だけでなく、昔からの料理は人々が健康に過ごすための知恵がたくさん含まれているのです。

昔からの伝統を感じ、味わい、楽しんで、その上食料の安定供給や安全性が保てるのであればこんなに素晴らしいことはないですよね。みなさんも自分の身近な地域の農産物や料理にもっともっと注目してみてもいいのではないでしょうか？



埼玉県の主要野菜の品目別作付面積順位（平成18年度）

※品目の脇の（数字）は、全国における埼玉県の順位

品目	順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
こまつな（1）		さいたま市	上尾市	川越市	八潮市	草加市	三郷市	越谷市	吉川市	所沢市	狭山市
ほうれん草（2）		深谷市	川越市	所沢市	狭山市	さいたま市	三芳町	新座市	本庄市	ふじみ野市	富士見市
ねぎ（2）		深谷市	熊谷市	本庄市	越谷市	上里町	さいたま市	吉川市	春日部市・寄居町		松伏町
かぶ（2）		川越市	熊谷市・富士見市	所沢市	三芳町	ふじみ野市	深谷市	狭山市	日高市		さいたま市・行田市・入間市・和光市・新座市
ブロッコリー（2）		深谷市	本庄市	熊谷市	上里町	美里町	さいたま市	吉川市	越谷市	春日部市	松伏町
きゅうり（4）		深谷市	本庄市	加須市	熊谷市	羽生市	上里町	菫蒲町	美里町・神川町		小鹿野町
ごぼう（10）		深谷市	新座市	本庄市	川越市・朝霞市	狭山市	所沢市		さいたま市・和光市・ふじみ野市・三芳町		
にんじん（9）		熊谷市	所沢市	深谷市	新座市	朝霞市	和光市・狭山市		川越市・三芳町		さいたま市
いちご（13）		川島町・吉見町・菫蒲町		大利根町	秩父市	本庄市	久喜市	北川辺町		深谷市・上里町・騎西町	
えだまめ（7）		川越市	さいたま市	草加市	越谷市	所沢市	狭山市	八潮市	本庄市		春日部市・三郷市
なす（13）		深谷市	本庄市	春日部市	さいたま市	熊谷市・上里町	美里町	秩父市・騎西町		神川町	
さといも（3）		所沢市	狭山市	さいたま市	川越市	深谷市	三芳町	新座市	入間市	熊谷市	日高市
やまいも（6）		熊谷市	深谷市	本庄市	さいたま市	上里町	上尾市・新座市		朝霞市・和光市・神川町		
じゃがいも（12）		深谷市	熊谷市	さいたま市	川越市	所沢市	秩父市・本庄市	寄居町	上里町		鴻巣市
さつまいも（順位不明）		さいたま市	三芳町	川越市	上尾市	桶川市	深谷市	北本市	所沢市	秩父市	熊谷市
だいこん（23）		深谷市	川越市	さいたま市	所沢市	新座市・熊谷市	三芳町	和光市		本庄市・朝霞市	
はくさい（17）		上里町	本庄市	深谷市	さいたま市	熊谷市	加須市	越谷市	所沢市	秩父市	川越市
レタス（18）		本庄市	深谷市	吉川市	越谷市・北本市	熊谷市・八潮市		さいたま市・川越市	行田市・草加市・三郷市		
スイートコーン（10）		深谷市	上里町	本庄市	熊谷市	さいたま市・秩父市	春日部市・神川町		川越市	行田市・小鹿野町	
キャベツ（20）		深谷市	本庄市	上里町	熊谷市・和光市	さいたま市	川越市	北本市	上尾市・朝霞市・新座市・桶川市・日高市		
カリフラワー（9）		本庄市	吉川市	深谷市	さいたま市	熊谷市・春日部市・越谷市		草加市・鳩ヶ谷市・朝霞市・和光市・北本市・八潮市・杉戸町・松伏町・上里町			
トマト（23）		深谷市	さいたま市・本庄市	北川辺町	上里町	春日部市	川越市・熊谷市		越谷市・川島町		
たまねぎ（33）		本庄市	深谷市	さいたま市	熊谷市	川越市	秩父市・所沢市・狭山市・和光市		行田市・坂戸市・小川町・皆野町・神川町・上里町・寄居町		

