



食育だより

令和3年11月1日発行 No.8
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>



今月は地産地消強化月間です。

この時期は、茨城県でも多くの農産物が旬を迎え、とてもおいしくなります。茨城県のおいしい食べ物を味わいましょう。

地産地消とは・・・？

地元で生産したものを地元で消費することをいいます。生産者への理解を深め、地元の魅力を高めることができる取り組みです。

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」
それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」

地産地消を推進する「茨城をたべよう運動推進協議会」が、豊富に生産される茨城の農水産物を県民に知ってもらい、消費してもらうために制定しました。

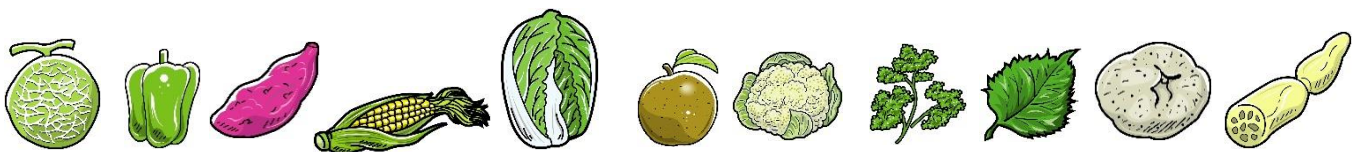
地産地消の良いところは・・・？

- ① 旬のものは、おいしさいっぱい。栄養たっぷり。
- ② とれたて新鮮なものが食べられる。
- ③ 作っている人がわかり、安心・安全。
- ④ 流通コストがかからないので値段が安い。
- ⑤ 遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき、自然環境にやさしい。
- ⑥ 食料を通して自分の住んでいる地域ならではの食べ方や季節を感じられる。



食の王国 茨城の農産物（令和元年度農業産出額）

- ☆ 全国1位 鶏卵、さつまいも、メロン、ピーマン、白菜、セリ、れんこん、干しいも、水菜、小松菜、チンゲン菜
 - ☆ 全国2位 レタス、栗、らっきょう、みつば、落花生、パセリ
 - ☆ 全国3位 ねぎ、日本なし、にら、スイートコーン、もやし、しそ、そらまめ、マッシュルーム、こんにゃくいも
- 農水省「主要農産物の産出額と構成比」（生産農業所得統計）より



実は・・・

茨城県ではおいしい野菜がたくさん作られているにもかかわらず、茨城県民は大人も子どもも、野菜の摂取量が1日の目標量（6～8歳…240g、9～11歳…290g、12～14歳…300g、15歳～…350g以上）より少ない人が多いです。

ご家庭でも、野菜を主に使った料理をあと一皿加えたり、みそ汁などの料理にあと1種類、野菜を足したりして、茨城県のおいしい野菜を味わう機会を増やしましょう。

給食では・・・

給食で皆さんが食べているご飯は、ひたちなか市で収穫されたコシヒカリという米を使っています。また、牛乳は茨城県内の農場で飼育されている牛から搾乳されたものです。他にも、さつまいもや小松菜、豚肉、鶏卵など、ひたちなか市や茨城県で収穫された食材をいろいろ使っています。給食室前の掲示板に、今月使用しているひたちなか市産、茨城県産の食材を紹介していますので、ぜひ関心をもって見てください。

