



















食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県																							
取組市町村名 取組団体・企業名	雲仙市																							
取組の名称	食育月間の周知																							
実施時期	6月																							
取組内容	<p>市広報紙「広報うんぜん」6月号に、「食育月間」と「食育の日」を掲載し周知を行いました。</p> <p>【記事詳細】</p> <p>市の特産品であるじゃがいもの特徴や栄養価、1日の適量、調理する際の注意点、レシピ紹介等を行った。</p> <div style="text-align: center;">  <p>健康うんぜん 21 計画 (NEWS21) 6月は食育月間 ~毎月19日は食育の日~</p> <p>食育とは一人ひとりが生活にわたって生きいきと暮らすことができるよう、様々な経験などを通して、自らの食について考えたり、食に関する知識や適切な判断力を身に付けたりすることです。今回は、雲仙市の特産品でもある「じゃがいも」を通して、食育について考えてみましょう。</p> <p>じゃがいもをもっと知ろう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>◎市内で栽培されているじゃがいもの主な品種と特徴</p> <table border="1"> <tr> <td>ニシユタカ</td> <td></td> <td>やや硬めなので、きんぴらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。</td> </tr> <tr> <td>アイユタカ</td> <td></td> <td>火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。</td> </tr> <tr> <td>さんじゅう丸</td> <td></td> <td>やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。</td> </tr> <tr> <td>デジマ</td> <td></td> <td>やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。</td> </tr> <tr> <td>アイマサリ</td> <td></td> <td>やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。</td> </tr> </table> <p>写真提供：長崎県農林技術開発センター</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>◎市内の直売所に行ってみよう!</p> <p>直売所やスーパーの直売コーナーでは、新鮮で珍しい食材を手に入れることができます。ぜひ、お近くの直売所へ足を運んでみましょう。その際は、じゃがいもの品種を確認してみましょう!</p>  </div> </div> <p>◎じゃがいもの栄養価</p> <p>1.00gあたり(中1個)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー: 59kcal</td> <td>たんぱく質: 8.9g</td> <td>炭水化物: 17.3g</td> <td>脂質: 0.1g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維: 8.9g</td> <td>カリウム: 410mg</td> <td>ビタミンC: 28mg</td> <td></td> </tr> </table> <p>※じゃがいもの主成分はでんぷんを主とした炭水化物ですが、いも類の中ではエネルギー量が低く、脂肪が少ないのが特徴です。特にビタミンCは熱に強く、効率的に栄養をとることができます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>じゃがいもレシピ ~フライパンでクッキング~</p> <p>野菜もしっかりとれる一品です!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>◎じゃがいもと野菜のチヂミ</p> <p><材料>1枚分</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 1/2個(50g) ・玉ねぎ 30g 人参 30g ・にら 20g ・薄力粉 30g 片栗粉 10g ・だし汁 30ml ・こま大さじ1 ★ごま油 小さじ2 ★ピザ用チーズ 25g <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> じゃがいもと人参は千切りに、玉ねぎは薄切りに、にらは3cm幅に切る。 ボウルに★以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。 フライパンにごま油をひく。②を入れ、その上にチーズをのせ、フタをして中火で2分加熱する。 片面が焼けたら、フライ返しで返し、フタをして2分加熱する。皿に盛ったら完成。 </div> <div style="width: 45%;">  <p>～豆知識～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎じゃがいもは芋類に分類されます。野菜と一緒に摂取しましょう。 ◎1日の野菜摂取必要量は350g <p><調理をする際の注意点></p> <p>土をよく洗い流しましょう。また、じゃがいもに芽があれば、そのまわりの部分もきめて取り除きましょう。</p> <p><環境にやさしくするポイント></p> <p>通常捨てる皮も、千切りや薄切りにすると皮つきでも気にせず食べることができます。ただし、家庭菜園のものは食中毒予防のため、必ず皮をむきましょう。</p> </div> </div> <p>食べ物が食卓に届くまでには、作って出荷する人、調理する人など、様々な人が関わっています。食事ができることに感謝することも大切なことです。そして、食に関する知識を育むことにより、健康な体づくりのために食を選択することができ、生活習慣病の予防につなげることができます。今より野菜を食べよう取り組んでみたり、朝ごはんの習慣を見直してみたりするなど、できることから始めてみましょう。</p> </div>	ニシユタカ		やや硬めなので、きんぴらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。	アイユタカ		火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。	さんじゅう丸		やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。	デジマ		やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。	アイマサリ		やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。	エネルギー: 59kcal	たんぱく質: 8.9g	炭水化物: 17.3g	脂質: 0.1g	食物繊維: 8.9g	カリウム: 410mg	ビタミンC: 28mg	
ニシユタカ		やや硬めなので、きんぴらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。																						
アイユタカ		火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。																						
さんじゅう丸		やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。																						
デジマ		やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。																						
アイマサリ		やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。																						
エネルギー: 59kcal	たんぱく質: 8.9g	炭水化物: 17.3g	脂質: 0.1g																					
食物繊維: 8.9g	カリウム: 410mg	ビタミンC: 28mg																						