食育だより 11月

中津川市・東白川村
食と文化の館

ぎふ 野菜ファーストとは

野菜を食べましょう

いつもの食事に＋ **1** （野菜１皿）しましょう
野菜を食べる量全国 **1位** をめざしましょう
食事の **1番** 最初に野菜を食べましょう

例えば・・・
◎１食に野菜のおかずを２皿分食べる
◎味噌汁・スープなどは実だくさんにする
◎１日３食バランスよく食べる　　など

岐阜県民の約7割が野菜不足！

「野菜がすき！」という人は、きっと野菜が足りていることでしょう。でも、野菜が苦手で給食でも、減らしてしまう、いつも残してしまう人は野菜が不足しています。岐阜県では野菜を食べる量が不足しており、全国的にみても順位が低くいので「野菜を食べましょう」とよびかけています。今の時期、地元でとれる野菜がたくさんあるのでぜひ、旬の野菜を食べてみましょう。どうしても、食べられない人は、一口食べることからはじめてみましょう。少しずつ、ゆっくり、楽しく食べて、やがて食べられるようになるとよいですね。

今月の岐阜県産農産物

さといも	きゅうり	こまつな	だいこん
トマト	はくさい	なめこ	しろかぶ

和食の日　１１月２４日

世界無形文化遺産「和食」

日本人が昔から大切にしてきた和食を伝えていきましょう。

・一汁三菜（バランスのよい食事）　・旬の食材（季節感）　・素材の味を生かす「だし」

・工夫された美しい盛り付け　・海、山、里それぞれの食材　・地域に根付く行事食

だしで味わう和食の日

＊「だし」とは、こんぶ・かつお節・煮干しなどを煮だした汁のことです

＊水やお湯を使って「うま味」をひきだしたものが「だし」です

＊「だし」のうま味は和食の味の基本となります

健康になろう！けんこうづくりコーナー

＝だし＝

和食にかかすことができない「だし」。
日本人として、大切に伝えていきたい「だし」
をとっておいしい料理を作ってみませんか？

★★煮干しだしの取り方★★

鍋に水を入れる。煮干しの頭と腹をとる。半分にさいて水に入れて置いておく。（３０分程度。又は、前日から水につけて冷蔵庫に入れておくとすぐにだしがとれる）

作ってみましょう

材料　**（4人分）**

さつまいも	中 1/4 本
たまねぎ	中 1/2 個
しめじ	1/2 株
にんじん	1/4 本
はくさい	１～２枚
ねぎ	1/2 本
煮干し	5~6 本
みそ	大さじ２
水	適宜（５００ｇ程度）

実だくさんみそ汁

① さつまいもはいちょう切りし、水にさらしておく。玉ねぎは半月スライス、しめじは小房に分け、にんじんはいちょう切り、はくさいはたんざく切り、ねぎは小口に切っておく。

② 煮干しだしを火にかけて玉ねぎ、にんじんを入れる。煮立ってきたらしめじ、さつまいもをいれて５～１０分程煮る。はくさいを入れる。

③ 火が通ったら、みそを溶きながら入れ、味を整える。ねぎを入れてぐらっときたら火を止める。

＊汁の実はどんな野菜でもよいです。だいこん、れんこん、ごぼうなど、豆腐を入れてもよいです。肉を入れてもおいしいです。