

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

き ち つ う し ん
まめ吉通信



じ もと や さい た ち さん ち しょう
地元の野菜を食べよう! ~地産地消~



ぼくが
おかざきさん
岡崎産のなすを
しょうかい
紹介するよ



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
オカボー

これは
しろ
白なすだよ

おか ざき さん
岡崎産のなす

- 市内で一番多く作られている野菜だよ
 - 一年中作られているよ
 - 一年中美味しく食べる
- ことができる理由は...



あつ じき はたけ
暑い時期は畑で
さいばい
栽培している
からだよ



7月～10月頃にかけて
収穫するよ。8月～9月頃に
最盛期を迎えるよ。

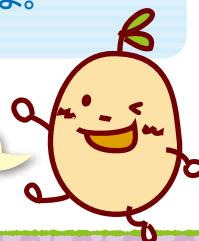


寒い時期は
ビニールハウスで
栽培しているからだよ



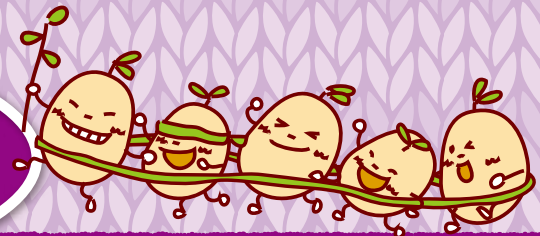
10月～翌年の7月上旬まで
収穫するよ。5月～6月頃に
最盛期を迎えるよ。

なすのことがもっと知りたくなったよ。まちの人にインタビューしてくるね。



まめ吉のまち探検!

岡崎産のなすのことを
聞いてみたよ



栽培しているよ

岡崎市施設野菜振興会
会長 鈴木さん



寒い冬や春にも美味しいなすが食べられるようにビニールハウスの中で栽培しているよ。

寒い日は暖房をつけて温かくしたり、花や葉の状態を観察して肥料や水をあげたり、なすが元気に育つよう日々お世話をしています。



販売しているよ

おかざき農遊館
店長 山崎さん



おかざき農遊館では、地元で採れた野菜を販売しており、岡崎産のなすは一年中販売しています。出荷された野菜は季節を考え、売り場の広さや場所を変えて販売しています。

旬の野菜のレシピを紹介して、たくさんのお客さんにおいしく食べてもらえるような工夫もしています。

みんなも買いに来てね。



岡崎産の野菜を使った
メニューを作ったよ

岡崎ニューグランドホテル
洋食料理 総料理長 堀川さん



なすのポタージュ

ホテルの味を家庭用にアレンジしました。



ポイント

仕上げ用バターは、
温め終えてから(火を止めて)
入ると風味がよく仕上がります。
みんなも作ってみてね。

給食を作っているよ



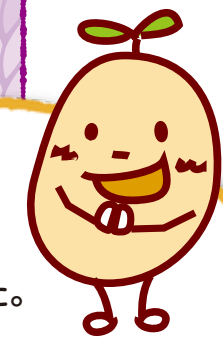
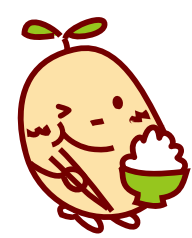
豚肉と冬春なすのみそいため

東部学校
給食センター
栄養教諭



豚肉と冬春なすのみそいためは、たくさんのなすを豚肉と一緒に炒めて、岡崎の豆みそで味をつけた料理です。みんなに岡崎の地場産物を知らせ、味わってもらいたいという願いが込められています。

なすは苦手な子が多い食材です。で、食べやすく、形が残る程度に小さめにカットしています。ご飯がすすむ人気の料理です。



残さず食べたよ。
ごちそうさまでした。

なすのポタージュ(4人分)

なす	中2本
たま玉ねぎ	中1/2個
バター	15g
水	150ml
固形スープの素	1個
牛乳	200ml
バター(仕上げ用)	5g
塩、こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適宜

【作り方】

- ① なすはへたを取り、縦半分にしてから薄切りにし、水につけてアクを抜く。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、水を切ったなすを加えてさらに炒める。水、固形スープの素を入れ、こしょうを加えて煮込む。
- ③ ②の粗熱を取り、ミキサーで混ぜなめらかにする。(混ぜにくい場合は、分量の牛乳を少し入れる)
- ④ 鍋に戻し、牛乳を加えて混ぜながら温め、塩で味を調える。最後に仕上げ用バターを入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らす。



コミュニケーションツールとしての食育だより

「食に関してもっと興味・関心をもってほしい!」という思いで、本校では「食育だより」を毎週発行しています。その思いは生徒に限ったことではなく、子供たちの食生活に大きな影響を与える保護者の方に対しても同様です。そのため、生徒から保護者まで楽しめ、食に興味をもつきっかけになるように、様々な工夫をしています。

食に関する質問やメッセージを自由に投稿できる「食育ポスト」を食育掲示板に設置して、生徒や保護者の声をもとにしたおたよりを作るように心がけています。また、スマートフォンやタブレット端末からいつでも投稿できる「食育ポスト オンライン」の2次元コードを食育だよりに掲載することで、メッセージも多く集まるようになりました。

例えば「豆腐がくずれにくい給食のマーボー豆腐はどうやって作っているのか気になります。教えてください。」という生徒からの質問に対しては、冷凍の豆腐を使っていることを紹介すると同時に、各家庭で作るマーボー豆腐についてのアンケートフォームを載せて回答してもらいました。すると、作るときには崩れにくい木綿豆腐を使う人が多いのですが、食べることに関しては絹ごし豆腐の方が好きという人が多いという結果が出たり、各家庭にこだわりの作り方があったりして、とても興味深いものになりました。

生徒や保護者の声を取り上げることで、食育だよりが一方的な情報提供ではなく、栄養教諭・生徒・保護者のコミュニケーションの場にもなっています。



▲「食育ポスト」を設置した食育掲示板

岡崎市立福岡中学校 栄養教諭 永田 祐己



なすの即売会を開催します

- 日にち ● 3月5日(土)
時間 ● 午前9時30分～売切れ次第終了
場所 ● 道の駅 藤川宿 イベントスペース

岡崎産のなすを販売します。

農家さんオススメのレシピも配布するよ。

みんなが来るのを待ってるね。

