

**武雄市で「さが食育フェスタ2012」・初のまちなか企画 開催決定!!**

市民の皆様を楽しみながら食育への理解や関心を高めていただくため、「第5回たけおの食育まつり」を開催します。今年は、佐賀県が主催する食育フェスタが武雄温泉楼門一带の旅館や商店街で同時に開催されることになりました。たけおの食育寺子屋実行委員会も様々な企画をしていますので、是非お出かけください。

**日時：11月18日（日） 場所：武雄温泉楼門一带（旅館・商店等）**

**内容：食育講演会、体験型イベント等**



- ◆ 出展は、たけおの食育寺子屋実行委員会と県内の企業、団体等で構成されるさが食育ネットワーク会員です
- ◆ さまざまな世代の方に「食」の楽しさ、うれしさ、喜びを伝える企画が満載です！



たけおの食育寺子屋実行委員会は武雄市食生活改善推進協議会、佐賀県栄養士会武雄支部、学校給食部会、JA、味菜ネットワーク、山内町オアシス会、飲食業組合、個人などが会員となり、身近な「食」が皆様にとって、よりよいものになるように体験の機会を作っています。

11月には、食育プログラム「みんなでつくる楽しいごはん・野菜料理をもう一皿」を実施します。これは、食卓に野菜料理を増やすため、実際に農家へ訪問を行っての収穫体験や簡単おいしい野菜の料理法講座などを予定しています。武雄ならではの体験とおして「食」を楽しみましょう。



～随時会員を募集しています～

武雄に伝わる料理

**供日（くんち）料理 （10月23日）**

この地方では、秋祭りのことを供日と呼んでいます。

武雄神社では流鏝馬が奉納されています。これは、平安時代の末に平氏は滅亡したが平氏追討に当たって武雄神社では源氏の勝利を祈って、平氏追討の祈願を行ったことが鎌倉幕府に伝えられ、源頼朝の「御教書」を持った幕府の使者と勅使が御礼参拝をし、その時、武雄領主鍋島宗明は歓迎の流鏝馬を行なったことが、起源となっています。流鏝馬は鎌倉時代からはじまった武士の武芸です。また、以前は22日に松原を中心に供日市が開かれ、中でも鮎市は知られていました。各家庭では、栗を入れた赤飯を蒸し、ご馳走の一つに「鮎のこぐい」を作り甘酒を作って飲まれていました。

◆鮎の昆布巻き（鮎のこぐい）◆

【材料（4人分）】

昆布10cm切 6枚、ふな 6尾、大根 厚切り、調味料（しょうゆ大2と1/2、みりん大2、砂糖大1、しょうが汁少々）

【作り方】

- ①昆布は汚れをふき水につける。
- ②ふなは、うす塩をふって焼き、昆布で巻く。
- ③鍋にふなを並べ、昆布のつけ汁と酒（大2）、酢（小2）を加えて昆布が柔らかくなるまで煮る。
- ④大根と調味料を加え弱火で汁がなくなるまで煮る。



食育を広く知っていただくため年4回市報に合わせて「食のチカラ」を発行いたします。第2次武雄市食育推進計画「食のチカラ（平成24年6月発行）」へとじて一緒にご覧ください。

塩は生命維持に欠かせない大事な物質ですが、1日の最低摂取量はわずか1.5g程度でよいとされています。欧米に比べ塩分の摂取量が多い日本人の食生活。日本人の食事摂取基準では、生活習慣病予防の当面の目標として男性9g/日、女性7.5g/日と定めています。また、日本高血圧学会では、血圧を上げないために食塩摂取量6g/日未満を推奨していますが、現状では日本人は平均男性11.4g/日、女性9.8g/日(平成22年国民栄養調査)と取り過ぎが目立ちます。食塩の取り過ぎは、高血圧はもとより脳卒中、心臓病などの重い病気を引き要介護状態につながります。



## だしが決め手

実りの秋です。だしをかかせた薄味料理で、旬の食材の味を楽しんでください。旬の食材を、新鮮なうちに食べるなら蒸してそのままでも十分おいしく食べられます。また、素材の味を活かせば、調味料は少なくてすみます。減塩の基本は、おいしい「だし」にあります。かつお、昆布、しいたけなどで取っただしをいつもの2倍の濃さにして煮物などに使ったり、市販のだしにかつお節を入れてうま味をアップさせたりすると、塩の量を減らすことができます。ちょっとした工夫で、塩を減らすなど食生活を見直してみましよう。

武雄産

## ゴーヤ糖

## 【材料】

ゴーヤ 1本(200g)

砂糖 100g

(わたとタネをとったゴーヤの半量)



## 【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切ってわたとタネをとり、5mmくらいに切って10分ほど水にさらす。
- ② 沸騰したお湯に①をさっとくぐらせ、ざるにあげてしっかり水気をとる。
- ③ ②と砂糖を鍋に入れ、混ぜながら強火で煮る。水気が出てきたら、混ぜながら水がなくなるまで焦げないように弱火で煮る。
- ④ 鍋を火からあげて、ゴーヤと砂糖が冷めるまでしゃもじで混ぜる。



さが食育キャラクター

たべんばくん

エコカーテンとして育てる家庭が増えているゴーヤ。涼むだけではもったいない。真夏にどんどんとれるゴーヤはしっかり料理していただきます。

## 旬

の食材は、新鮮で栄養成分が豊富です。市場に多く出回るので価格も安い時期となります。健康生活のために自然の恵みをたっぷりいただきましょう。【夏・秋】  
(野菜) なす(長なす)、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、みずいも、とうがん、甘長トウガラシ、モロヘイヤ、さつまいも、さといも、きのこ など  
(魚) さけ、さば、さんま、太刀魚 など  
(くだもの) ぶどう(巨峰)、梨、柿 など



## 食育歳時記

9月1日 防災の日

1923年9月1日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、またこの時期に多い台風への心構えをすることで防災の日が制定されました。

—災害への備え—

台風はある程度は気象情報により備えることが出来ますが、地震などの自然災害は予測が難しいものです。日頃は飲料水や食料などいつでも入手出来ますがいったん被災すると救援まで時間がかかり、ライフラインが断絶して食事に苦労します。日頃から非常時に備えて携帯ラジオ、懐中電灯、救急セット、軍手、下着などの非常持出品を袋に入れておくのと同時に、飲料水と保存食を準備しておきましょう。