

11月は

「食育強化月間」



実りの秋  
おいしい「旬」を  
楽しみましょう



コトウタカココさん

実りの秋、おいしい食材が増える季節、旬の食材を食べていきますが、1日に必要な野菜の摂取量は350g以上といわれていますが、実際には279gしか摂取していないという統計結果があります。第1回たけおの食育まつり（平成20年12月）で野菜料理の楽しみ方を「おいしい旬菜ーお野菜ゼミ」と題し、野菜ソムリエのゴトウタカコさんに講演いただきましたのでご紹介します。

■ **旬を楽しむ**  
野菜を楽しむための一番大事なキーワードは「旬」。旬の食材は、味もよく栄養たっぷりです。  
ほうれん草を例にすると冬は夏のものより3倍のビタミンCがあり、栄養価も高く、たくさん収穫できるので安く売られています。旬を覚えておくと、美味しく食べるためにも良くて家計にもやさしいので、買い物も楽しくなります。



■ **食卓に彩りを！**  
食事の準備をするときに、野菜の色に気をつけると、緑黄色野菜が取れ、食卓がカラフルになります。例えば、朝食には白と赤と黄色の野菜を使う。昼食には、茶色と紫など。野菜にはたくさんの色があるので3色ぐらいを1回の食事に取り入れると、食卓に彩りができます。また、野菜は、パリッという音、食感、触った感じなど五感に訴え、食事が楽しくなります。



竹なます

写真は、10/15子育て応援クッキングで旬の魚や柿を使って作った料理です。

## Contents ~目次~

11月は食育強化月間	…2~3	カレンダー	…16~17
データブック武雄市が完成	…4~5	9月定例会	…18
がん検診のご案内	…6~7	九州新幹線西九州ルート・固定資産税	…19
国民年金	…8	みんなのあんしん介護保険	…20
農業者年金・農地制度	…9	武雄の男女共同参画シリーズ	…21
子育て応援特別手当・乳幼児医療助成・宝くじ収益	…10	まちの話題	…22
新型インフルエンザ予防接種	…11	みんなのスポーツ	…23
市長・議長交際費	…11	武雄市文化協会・お誕生おめでとう	…24
保険連絡協議会だより	…12	Ifomation各種お知らせ	…25~29
保育所入所申込・幼稚園入園申込のご案内	…13	武雄市民病院	…30~31
武雄市次世代育成支援行動計画	…14	よかまち武雄をつくる人々	…32
秋の全国火災予防運動・住宅火災報知器	…15	(折込) がばい武雄の物産まつり	

ベジタブル☆レシビ☆

「大根ぎょうざ」

【材料（4人分）】

大根 3~4センチ  
（太いところ）

大根葉 少々

たまねぎ 1/8

やまいも 2センチ

豚ミンチ 100g、片栗粉 大さじ2、  
調味料

塩 少々、酒 小さじ1、しょうが汁 少し、  
ナンプラー 小さじ1、砂糖 小さじ1

ごま油 適量

【作り方】

- ①大根は、皮をむき薄くスライスし、塩をしてしんなりさせておく。しんなりしたら、塩を洗い流してキッチンペーパーなどでよく水気をふきとっておく。
- ②たまねぎは、粗みじん。大根の葉は、刻んでおく。
- ③豚肉に塩をいれてよく練り、粗みじんのたまねぎ、たたいて小さくした山芋をいれ、調味料で味付け片栗粉を入れ混ぜる。手に油をぬり、小さくたわら型にまとめる。
- ④①の大根で③をサンドしてごま油で両面を焼く。ぼん酢などでどうぞ。



5ベジ2フル

野菜（ベジタブル）  
5皿  
(70g×5=350g)

果物（フルーツ）  
2皿  
(100g×2=200g)

= 7皿

果物=小さいもの（みかん1個くらい）で1皿分  
大きいもの（りんご1個くらい）で2皿分

※食事バランスガイドの副菜、果物と1つ分の目安量、数え方とも同じです。



問 ども部 食育課  
☎(23)9217  
担当:森・江頭

「大根」  
寒くなると甘みが増して大根が美味しくなります。大根は、2つの野菜といわれるぐらい葉にも栄養たっぷりの食材です。へたの部分は水につけておくと、葉のびて春には花も咲きます。大根をまるごと1本使ってお楽しみください。

おすすめ食材  
「大根」

食育講演会

内田美智子さんと吉田俊道さんの  
ふたりの講演会を開催します。

日時 11月29日（日）  
13時～16時30分

場所 武雄市北方公民館

〈講師紹介〉

◆内田美智子さん

福岡県行橋市在住。内田産婦人科医院助産師。思春期保健相談士として思春期の子供達の悩みなどを聞く。「生」と「性」と「いのち」と「食」をテーマに講演活動を展開。

◆吉田俊道さん

長崎県佐世保市在住。NPO法人「大地といのちの会」理事長。生ゴミリサイクル元気野菜づくりを市民活動として全国に広める。元気野菜を通して、免疫力を高め健康な身体づくりを目指す。

問 山内町オアシス会 ☎080-3225-5362（下平）

入場料  
無料

第2回

たけおの食育まつり  
開催決定

平成22年2月13日（土）

場所 武雄市文化会館

（第5回全国食育推進大会地区プレイベント）

毎月第3金曜日は、  
たけおの食育の日



武雄市ども部食育課