



# くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

令和6年3月発行

## 地域と健康をつくる「くいはらの食」

### 「栗原市産の食材を意識して食べましょう！」



#### 地元産を食べるとどんないいことがあるの？

生産・輸送・保存にかかるエネルギーを低く抑えることにつながります。  
また、食の地産地消は地域の活性化や食料安全保障にも貢献します。



参考：環境省 サステナブルで健康な食生活の提案

#### ◎地産地消とは…

国内の地域で食用に生産された農林水産物を、その生産された地域で消費する取り組みのこと。  
食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながります。

参考：厚生労働省 地産地消（地域の農林水産物の利用）の推進

#### ◎栗原市「食に関するアンケート」では

令和3年度のアンケートでは「食品を買うときに地元産を目安にする割合」は42.5%でした。

第4期食育推進計画では「地元産を食べている割合」が令和9年度までに**50%**なることを目標としています。



◎「第4期栗原市食育推進計画」でも取り上げられています。実践できているかチェック☑してみましょう！

栗原市産の食べ物を食べる。

郷土料理を食べる。



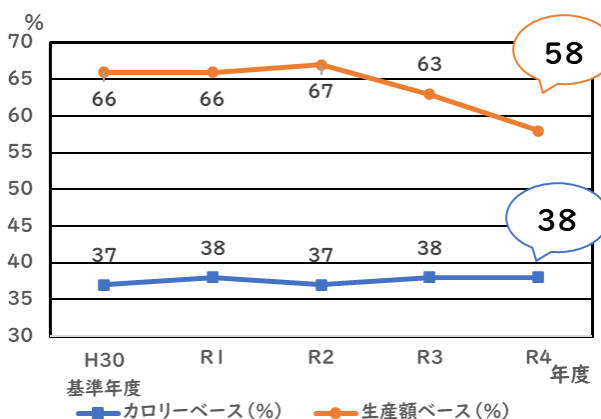
食に関するイベントに参加する。



この他にも、

- ・自家栽培する
- ・スーパーで栗原市産の食材を選ぶなどが地産地消につながります。

#### ◎日本の食料自給率



日本の食料自給率はカロリーベースで**38%**。  
残りの**約6割**を多くの国や地域から輸入しています。  
国では2030年（令和12年度）までに自給率を**45%**までに引き上げることを目標としています。

参考：厚生労働省 令和4年度 食料自給率について  
環境省 サステナブルで健康な食生活の提案

超ラクチン！

#### 栄養バランスレシピ

ラクチンレシピ

### お茶の子さいさい

おしながき

少ない材料で簡単!!

ハンバーグとカット野菜のおにぎらず

材料	1人分
・ご飯	150g
・のり	1枚
・レトルトハンバーグ	1個
・カット野菜	70g

作り方 (10分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①ご飯とハンバーグを電子レンジ500Wで2分温める。
- ②サランラップの上のにりをひし形状に敷く。  
のりの上にご飯半分を一回り小さく、四角に薄く広げて盛る。  
その上にカット野菜半分をのせる。
- ③②の上に温めたハンバーグをのせ、残りの野菜をのせ、その上にご飯をのせる。  
途中、サランラップで成形するときれいにできます。
- ④のり、サランラップで③を包み、5分ほど重しをのせ、なじませる。
- ⑤包丁で半分に切り、盛り付けて完成!





# 食育活動の取り組み

## ○ はくおうキッチン

12月7日(木)2・3校時、3年次生が選択する「生活と福祉」の授業で、栗原市食生活改善推進員の方々のご協力をいただき、「はくおうキッチン」を実施しました。

地域の伝統的食文化の継承、食生活改善と健康づくり、食育を目的とする栗原市食生活改善推進委員の方々と一緒に、減塩の工夫がされた「厚揚げのしょうが味噌汁」と、栗原市の郷土料理である「ぼた餅」をあんこ、ごま、きなこの3種類作りました。食生活改善推進委員の方々に手取り足取りご指導いただき、時間内に作り上げ、おいしくいただくことができました。



## ○ ヘルスサポーターとして～食生活改善推進ポスターの制作～

「はくおうキッチン」の際に食生活改善推進委員の方の講義を受け、ヘルスサポーターとして認定していただきました。ヘルスサポーターとしての活動として、学校の生徒に自分の食生活について考えてもらうきっかけを作るため、ポスターを制作しました。講義の内容をもとに1人1つのキーワードを担当し、それぞれが工夫を凝らしたポスターを制作し、掲示しました。

