

おいしくタベル たのしくマナブ Vol.11



A 君
(小学4年生)

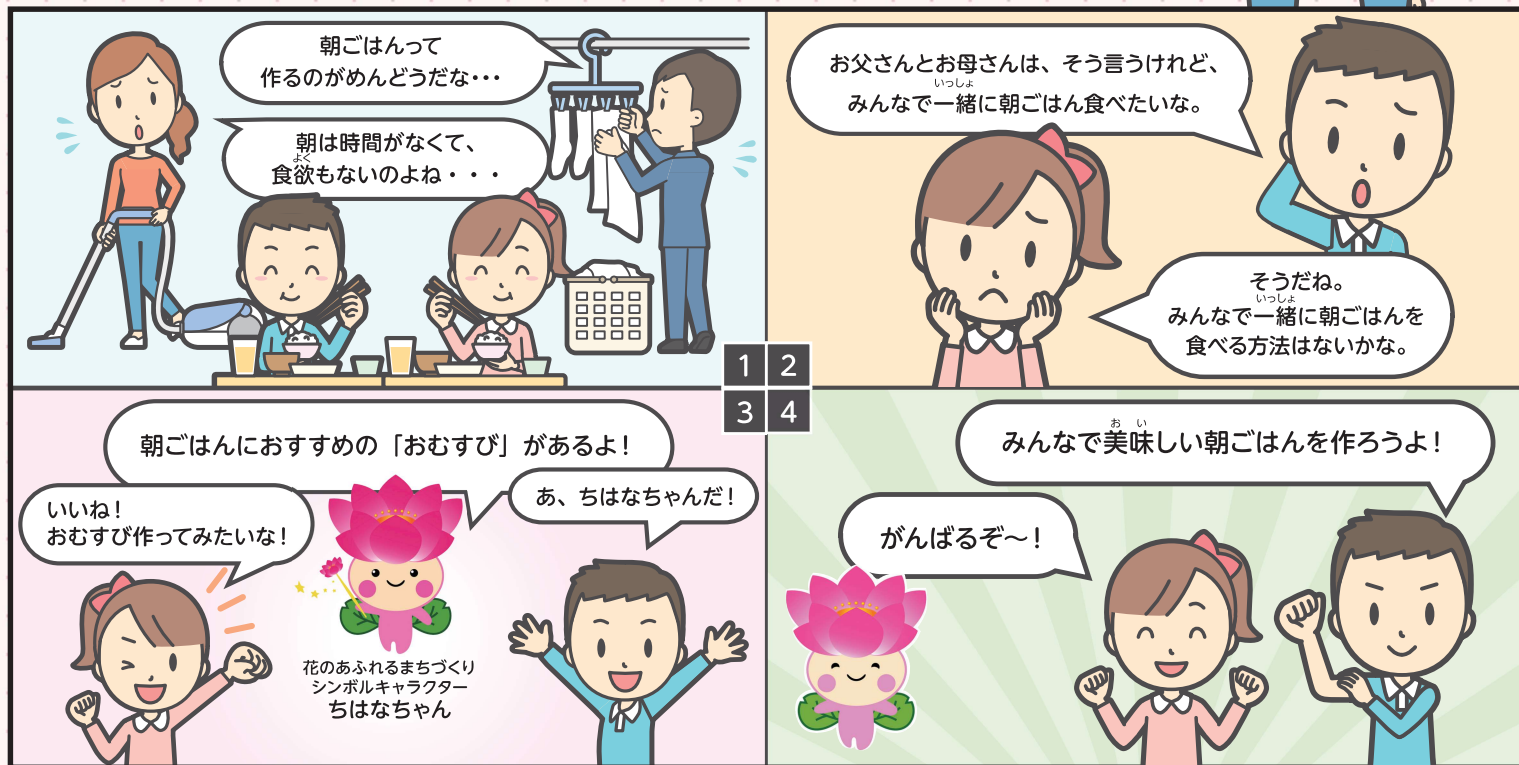
B ちゃん
(小学3年生)



お父さん

お母さん

A君とBちゃんの家族は朝からバタバタ！
忙しくて、みんなで一緒に朝ごはんを食べられません。



大人の方へ

第4次千葉市食育推進計画を策定しました。計画期間：令和6(2024)年～令和9(2027)年度
千葉市では「おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね」を合言葉に食育を推進しています。



もくじ

朝ごはんにいいね！作って食べたいおむすびレシピ	1ページ
千葉市の伝統野菜「土気からし菜」を知ろう！	2ページ
「エシカル消費」ってなに？／手洗い博士になろう！	3ページ
「食品ロス」ってなに？	4ページ
野菜も食べよう！おむすびと一緒に食べたい野菜レシピ	5ページ



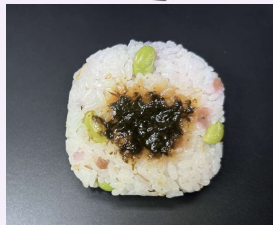


朝ごはんには食べたいおむすびのレシピはこちら！



朝ごはんにいいね！ 作って食べたいおむすびレシピ

ノリノリ のり佃煮



【材料】(1個分)

ごはん・・・ お茶碗軽く1杯 (100g)
カリカリ梅・・・ 小1個 (3g)
白ごま・・・ 小さじ1/2 (1g)
枝豆ゆで(さやからだしてあるもの) 15～20個くらい (10g)
のり佃煮・・・ 小さじ1 (3g)

【作り方】

- ① ごはんに、種を取り除き、刻んだカリカリ梅と白ごまを加え、混ぜる。
- ② ①に枝豆を加え、混ぜる。
- ③ おむすびの形に整える。
- ④ のり佃煮をおむすびの片面に薄く伸ばす。

1個分の栄養価

エネルギー 179kcal たんぱく質 14.3g しつ 脂質 1.5g たんすいかぶつ 炭水化合物 39.1g しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 0.7g

テーマ



千葉市に住んでいる大人や子どもの中には
こんな人たちがいるよ～！

- ・朝ごはんを毎日食べていない人がいるよ
- ・一人で食事をしている人がいるよ
- ・野菜を毎日食べていない人がいるよ

これならばくでも
作れるよ



これなら朝でも
さっぱり食べられそう

かんたん
簡単に作れるし、
みんなで一緒に食べたいね



この他にも千葉市の伝統野菜を
使ったおむすびもあるよ～



大人の方へ

千葉市の主な食の課題に「朝食欠食」、「共食の機会の減少」、「野菜摂取量の不足」があります。
特に20～30歳代の朝食欠食率は13.4%と、8人に1人は朝食を食べていません。
また、朝食を1人で食べる子どもの割合は、小学3年生で3.3%です。
野菜摂取量は目標の350g以上に対し、現状値は278gと小鉢約1皿分が不足しています。
健康的な食習慣のためには一人ひとりが意識して取り組むことが大切です。出来ている方も、
もう少し頑張りたい方も、この機会に日々の食習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか？

とけな 土気からし菜のおむすびレシピの紹介



【材料】(1個分)

ごはん・・・ お茶碗軽く1杯 (100g)
土気からし菜の漬物・・・ 10g
しょうゆ・・・ 5g
おかか・・・ 3g

土気からし菜の漬物は生葉を買って漬け込むほか、つくたべ推進店の
「しもだ農産物直売所(若葉区下田町)」や「千代田漬物(美浜区高浜)」で買うことができます。

【作り方】

- ① 土気からし菜の漬物は混ぜやすい大きさに細かく刻む。
- ② 漬物にしょうゆとおかかを混ぜ合わせる。
- ③ ごはん②を混ぜ込む。
- ④ おむすびにして、召し上がれ。



土気からし菜のピリ辛はおむすびにも合いそうだね！

千葉市食育おむすびプロジェクトとは？

千葉市食育



産学官(イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学、千葉市)が連携し、市の主な食の課題解決(朝食摂取率の増加・共食の機会の増加・野菜摂取量の増加)のために栄養学科の大学生が考案した「おむすびのレシピ」を商品化し、千葉開府900年の取り組みの一環として販売・啓発を実施するプロジェクトです。

千葉市の伝統野菜について
もっと知りたいな！

学生考案レシピはこちら



千葉開府900年公式Instagram





千葉県にはこんな伝統野菜があるよ～
地域に根付いた食材を守り伝えていくことも食育だよ～

伝統野菜について教えて！



千葉市の伝統野菜「土気からし菜」を知ろう！



まずは農家さんの話を聞いてみよ～！

土気からし菜ってどんな野菜？

小松菜やキャベツと同じアブラナ科に属し、千葉市緑区の土気地区で300年以上前から育てられてきた伝統野菜です。旬は2月中旬から3月中旬です。霜にあたり、周りに比べて標高が高いことによる気温の差により独特な「辛味」が出たと言われています。ピリッと辛い食感がクセになるので、それぞれの農家で漬物にするなど代々受け継がれてきました。その辛さから虫も付きにくく、農薬を使わず人にも環境にもやさしく育てられています。



土気からし菜
伝統保存会
の金丸さん



土気からし菜生産組合
(土気からし菜レディース)
の野崎さん



栽培地域の千葉市
緑区土気町



※味の箱船公式ホームページ

今では、昔の特徴をそのまま持っている希少な食材として「食の世界遺産」と呼ばれるスローフード協会の「味の箱船」に登録されています。

どうして長い間受け継がれてきたの？

その1

肥料として農家さんに大切にされてきた

同じ野菜ばかり育てると土が疲れてしまいます。野菜を育てる前に土気からし菜を育てて土に混ぜると、次の野菜が元気に育ちます。このことは江戸時代の農業の本にも書かれています。



その2

クセになる独特の辛味と食感

からし菜は全国にあるけれど、土気のからし菜は辛みが強いと評判でした。農家のお母さんが作る漬物がお彼岸の旬の味でしたが、行商で東京の方まで売りに行くこともあり地域の隠れた名産品でした。



その3

自家採種と保存活動

畑のまわりが森林に囲まれていて他の植物からの受粉を避けることができ、おもに肥料や自分の家で食べるために作られてきたので品種改良もされませんでした。現在では、千葉市の農政センターでたねと種取りを行っているほか、生産者組合などで漬物教室や販売会を行っています。



土気からし菜について詳しくはこちら



ぼくも土気からし菜を食べて守っていきいたいな。

おいしいだけでなく、地域の役に立ってきた野菜なんだね





次はおむすびの材料を買おう～！
エシカル消費って知っているかな？



エシカル消費～？



「エシカル消費」ってなに？

エシカル消費とは、人や社会、環境、地域などにやさしく思いやりのあるお買い物をする事です。

・障がいのある人の助けになる商品を選ぶ。

・地元の商品を選ぶ。
 ・被災地で作られた商品を選ぶ。



・必要なものを必要な分だけ買う。
 ・エコ商品を選ぶ。
 ・フェアトレード認定商品を選ぶ。

フェアトレードとは
 途上国との貿易において公正な取引をすることにより、途上国の人々の生活を助ける。

おむすびを作ろう！何を買う？

お 米	の り	具
千葉産米 5kg 5,000円	ふぞろい焼きのり 20枚 200円	土気からし菜の漬物 150g 300円
障がい者施設での生産米 2kg 2,000円	被災地産焼きのり 10枚 350円	3日以内に食べて！ お徳用からし菜の漬物 850g 500円



悪質商法ひっかからん蔵

買い物をするために必要な情報を集め、いろいろと比べてみよう。
 どれを選んでもいいよ！どうしてそれにしたのか理由を言えることが大事！

これからは、よく考えて買うことにするよ！



料理をする前や食べる前には、しっかりと手を洗うことが大切だよ～！

手洗い博士になろう！

正しい手洗いは、食中毒予防の第一歩です。石けんやハンドソープをよく泡立て、特に汚れが残りやすいところに気を付けて、しっかり洗いましょう！（2回洗うほうがいいでしょう）

手のひら

手のこう

汚れが残りやすいところ

- ① 指先(爪の間も)
- ② 指と指の間
- ③ 手のひらのしわ
- ④ 親指の付け根、ふくらみ
- ⑤ 手首

爪の間や手首まで
 しっかり洗おう！



千葉市ホームページ(動画)
 「食中毒予防に役立つ手洗いの手順」





おむすびを作ろう～！

「食品ロス」ってなに？

1

さあ、朝ごはんのおむすびを作ろうー！

2

あつ、冷蔵庫にのり佃煮が入っている！
おうちにあったんだー

3

買いにいく前に、おうちにある食材をかくにん確認することは大切だよ！

ごみ削減キャラクター「へらそうくん」

4

では料理をはじめよう！
枝豆をたくさん買ったんだ！
お湯をわかしちゃった！

5

おむすび1個に使う枝豆は10gだよ！
たくさん買ってたくさん作って食べられるかな？

6

まだ食べられるのに、すてられてしまう食べもののことを**食品ロス**というんだ。
食品ロスをへらすために何ができるか考えてみよう！

7

うーん
食品ロスをへらすには何をすればいいんだろう？

8

食品ロスをへらすポイント

- ・「買いすぎない」「作りすぎない」ようにしよう！
- ・野菜をムダなく使ってみよう！
- ・残さず食べよう！（食べられない食品がある人は無理しないでね）

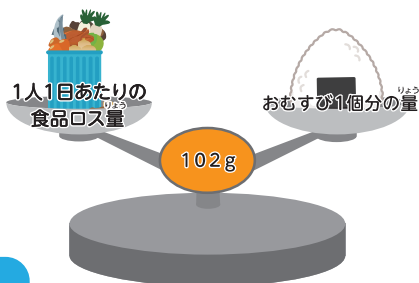
ちょっとした工夫が、食品ロスをへらすことにつながるよ。

9

今日からがんばってみよう

日本では1年間に464万トンの食品ロスがでているよ。
464万トンってどのくらいかな？

464万トンの食品ロスは、
ひとりあたり102gの
食べ物(おむすび1個分に
近い量)を毎日すてている
ことになります。



◎計算してみよう！

・ひとりあたり1年間の食品ロス量は？

$$102\text{g} \times 365\text{日} = \boxed{}\text{g} = \boxed{}\text{kg}$$

・クラス全体ではどれだけになるだろう？

私たちのクラスは 人だから

$$\Rightarrow 1\text{日あたり} 102\text{g} \times \boxed{}\text{人} = \boxed{}\text{g} = \boxed{}\text{kg}$$

$$\Rightarrow 1\text{年間だと} \boxed{}\text{kg} \times 365\text{日} = \boxed{}\text{kg}$$

食品ロスをへらすために今日から
がんばりたいことを書いてみよう！

<例> 給食を残さず食べる。

私は今日から

ことをがんばります！



おむすびが出来たよ!



もっと野菜が食べたいな



野菜も食べよう! おむすびと一緒に食べたい野菜レシピ

千葉県食育推進員おすすめ野菜レシピ レタスのスープ

そんなときにおすすめの
スープを紹介するね!



【材料】(2人分)

レタス・・・大2枚(100g)
長ねぎ・・・4cm(20g)
にんじん・・・1/6本(20g)
油・・・小さじ1/2(2g)
顆粒コンソメ・・・小さじ1弱(3g)
水・・・300mL
塩・・・少々
こしょう・・・少々

レタスを煮る新しい食感



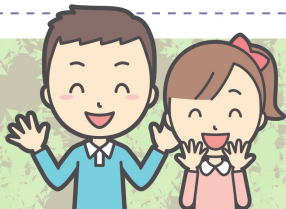
コンソメを中華スープに
変えてもおいしそうね!

レタスを
ちぎるだけなら
わたしにもできそう

【作り方】

- ① レタスは手でちぎる。長ねぎは5ミリ幅の斜め切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、長ねぎとにんじんを炒めて、水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、レタスを入れて煮る。

1人分の栄養価 エネルギー 24kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.7g



野菜がたくさん食べられるね!

食育推進員ってどんな人?

食を通じた健康づくりの
ためのボランティア活動
を行っています。



朝ごはんを食べることや、みんなと一緒に食べることで、生活リズムも整って、1日を朝から元気いっぱいすごせるよ~!

朝から元気が出るね!

みんなで食べると楽しいね。
明日も食べたいな!

毎日難しくても、休日や週に
1日だけでもみんなで食べたいね。

おいしいね、楽しいね、
食べるってだいじだね

なんだか集中力も
出てきたわ~!



作成協力
千葉県立保健医療大学
健康科学部栄養学科
吉田、須田、平野、福島

