

食育だより 令和7年10月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市 保育・幼稚園課

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実をつけ味わいが増すことから「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。



農林漁業の体験・経験 ～令和6年度食育白書から～

「実りの秋」となり、「〇〇狩り」「△△掘り」など様々な収穫体験の出来る季節になりました。「こどもの食育」として楽しむと共に、保護者も「大人の食育」として学んでみませんか？

農林漁業への理解と現状を知る

私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、農林漁業に携わる方々の力に支えられていることを体験して知ることは、生産者への感謝や理解を深めることにつながります。

生産者と消費者との交流

生産者と消費者の交流等により、信頼関係を築くことや、私たちの食料安全保障や合理的な価格形成への理解、持続可能な食料システムの実現について意識や理解が深まります。

こどもが農林漁業体験を通して、「たくさん採れた」「大きく育った」「うまく育たなかった」「枯れちゃった」などを感じるように、大人も「うれしい・たのしい」に加え、「こんなに手がかかっているのか」「特殊な機械が必要なんだ」「だからこの値段になるのか」など、実際に手にしたり、体験することで、農産物を見る目や価値観が変わったり、見えていなかった世界が広がるかもしれません。



お米の旬がきた！



伊勢原の田んぼも黄金色に染まり、今年の収穫が楽しみです。世間では、米不足、備蓄米、古古米、価格高騰などお米にまつわる話題が尽きませんが、お米は日本の主食として、なくてはならない存在です。麺やパンなどご飯に代わる主食はありますが、お米（ご飯）のすばらしさを見直してみましょう。



- ・お米の主な成分は炭水化物で、消化されるとぶどう糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源となります。また、身体を動かすエネルギー源にもなります。
- ・たんぱく質を7%程度（100gの米で6.1g）含み、お米（ご飯）から1日に必要なたんぱく質の約1/6を摂れます。
- ・お米（ご飯）は塩分を含まないため、減塩の一助になります。
- ・ご飯は、家庭で作った料理をはじめ、地域の郷土料理、世界の料理など和洋折衷、何にでも合うので、様々なおかずと一緒に楽しめます。

簡単！

かむかむレシピ

鶏とれんこんの炊き込みご飯



れんこんは、中国から仏教とともに伝来し、明治以降、食用として栽培されるようになりました。好んで食べるのは中国と日本だけといわれているそうです。

れんこんの主成分はデンプンですが、ビタミンCも多く含みます。ほかにカリウムや亜鉛、鉄などミネラルも多く含まれています。

【材料】 作りやすい分量

- ・米・・・2合
- ・水・・・適量
- ・鶏ひき肉・・・150g
- ・れんこん・・・1/2 節（100g）
- ・しょうが・・・1/2 かけ（5g）

- A
- ・しょうゆ・・・大さじ1・1/2
 - ・みりん・・・大さじ2
 - ・和風だし(顆粒)・・・小さじ1

【作り方】

- ①米を研ぎ、水気を切っておく。
- ②れんこんは1cm角、又は、いちょう切りにし、水にさらして水気を切る。しょうがは1cm長さのせん切りにする。
- ③炊飯器に①の米、Aを入れ、2合のメモリまで水を入れる。鶏ひき肉、②をのせて炊く。（米と混ぜません！）
- ④炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛り付ける。

*仕上げに、小ねぎなど好みの薬味を散らすと、香りと彩りが増します。