



▲みよし施設園芸センターMGMI(恵み)で栽培しているチンゲン菜

# みよしの食育

6月は食育月間～地産地消の勧め～

産業課 ☎32-8015 ㊟34-4189

6月は食育月間です。「食」は私たちが生活する上で命の源であり、おいしさや食事の楽しさは心も豊かにする大切なものです。今回の特集では、「食」の大切さを再認識し、より豊かな暮らしを目指すため、地産地消について考えます。

## 第3次みよし市食育推進計画

市では、市民の皆さんに食育に取り組んでいただけるよう、令和元年度に第3次食育推進計画を策定しました。この計画では、「食を通した、人づくり、健康づくり、環境づくり」を基本理念とし、これをもとに3つの基本目標が立てられています。

計画作成時のアンケート調査結果では、地元食材の購入に努めている人の割合が増加しているものの、更なる改善が見込める状況です。市内の農産物を市民の皆さんにさらに食べてもらうため、この計画においても、地産地消を推進をしています。

## 地産地消の勧め いいこと5箇条

地域で生産された食料を地域で消費する「地域生産・地域消費」の略語である地産地消。地産地消は、生産者、消費者の両方にさまざまなメリットがあります。この機会に地産地消について考えてみましょう。

### 食の安全

どこで誰が作ったかについて分かるので、安心して食べられます。

### とれたて新鮮

一番おいしい時期に収穫した旬のものを、新鮮な状態で食べられます。

### 地元農業の活性化

地域の人に食べてもらえると生産者のやる気も増し、農業が活性化します。

### 食文化の伝承

地域の農産物から伝統料理の由来を知り、次世代へ継承できます。

### 環境に優しい

輸送距離が短く、消費エネルギーが少ないため、環境に優しいです。

## 食育って何だろう

食育とは、「食」に関するさまざまな知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践する力を育むことです。また、伝統的な食への理解を深めることで、次世代に食文化を継承していきます。



### 第3次みよし市食育推進計画

**人づくり** 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

**健康づくり** 食を通して、健康な体をはぐくみます

**環境づくり** 食に関する環境を整えます

私たちも作ってます



農事組合法人  
ファームズみよし

### 米

市内では、約280ha(東京ドーム60個分)水田でお米が作られています。



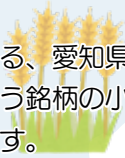
私たちも作ってます



農事組合法人 町内会

### 小麦

うどんなどに使われる、愛知県産の「きぬあかり」という銘柄の小麦が多く作られています。



私たちも作ってます



増岡和明さん

### 白菜

漬物の原料として多く栽培されています。給食の食材としても使用されています。



## 食べよう みよし市産

市内の農作物といえば、柿・ナシ・ブドウを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、果物以外にもみよし市産のものはたくさんあります。市内で作られている代表的な農産物を紹介します。

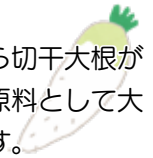
私たちも作ってます



原田俊明さん

### 大根

市南部では古くから切干大根が作られており、その原料として大根が栽培されています。



私たちも作ってます



塚崎牧場

### 牛乳

市内には3軒の酪農を営む農家があり、毎日おいしい牛乳を出荷しています。



私たちも作ってます



JAあいち豊田  
MGMI

### ナス

市内の施設園芸支援センターでは、研修生がナスをハウスで栽培しています。



## みよし市産はこれが目印！



みよし市内で生産された農畜産物や、その加工品であることが分かるように、みよし産農畜産物表示シールを貼り付けて販売しています。また、市内でとれた新鮮な農産物を販売する直売所を案内している、産直マップを市役所で配布しています。

ぜひ、それらを活用して市内で生産された新鮮な食材をご賞味ください。





# 新鮮な野菜を 皆さんに届けたい

市とJA あいち豊田が連携して地域農業の活性化のために設立した、みよし施設園芸支援センターMGMI(恵み)。MGMIの近藤高明こんどう たかあきさんにお話を伺いました。

## 新しい農業の担い手を育成

MGMIでは、地域の農業の担い手を育成するため、ハウス栽培に関する研修が行われています。現在は、2人の研修生が市内で就農することを目指して研修を受けています。



▲ハウス栽培を学ぶ研修生の小森園由紀こもりそのゆきさんと小野田桜子おのださくらこさん



▲ナス、チンゲン菜をハウスで栽培

## 農業が子どもたちに身近になるように

市内の子ども食堂にMGMIで収穫したナスを提供しています。子どもたちにMGMIで栽培されたナスを食べてもらい、市内の食材と農業に関心を持ってほしいと考えています。

子どもたちに農業をより身近に感じてほしいと思い、今後は、MGMIの施設を活用した農作業体験を検討しています。



▲市内子ども食堂へのナスの提供

## みよしの野菜を長期間提供

ハウス栽培は、夏を準備期間として、秋から翌春にかけて農作物を収穫できます。露地物と比べて農作物を長い期間栽培することができるので、みよしの野菜を季節を問わず皆さんに届けられます。



▲みよし施設園芸センターMGMI(恵み)



▲MGMIのスタッフの皆さん



# 我が家de食育 99

## みよし市産ナスで夏を味わおう！

今回の我が家de食育は、特集に続きみよしのナスを使ったレシピを紹介します。これからの季節に旬を迎えるおいしいナスを使った料理をぜひ食べてみてください。



### 栄養豊富な夏野菜

ナスの皮にはナス特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富です。ナスニンは強い抗酸化力とともに、眼精疲労軽減の効果もあると言われています。また、豊富に含まれるカリウムは、体の熱を逃がす働きがあり、夏バテ予防に効果的です。

### ！ナスを調理する際のポイント

□皮も一緒に調理しましょう

ナスは皮に多くの栄養素(主にナスニン)が含まれているため、皮はむかずに調理しましょう。

## ナスを使った簡単レシピ ナスのチーズ焼き

### 材料(2人分)

ナス…1本  
ブロッコリー…適量  
パプリカ…適量  
ミートソース  
…1/2カップ(市販品可)  
ピザ用チーズ…25g

ミートソースと  
チーズの量はお  
好みで調整！

### 作り方

- ①ナスを厚さ1cm程度の輪切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油(サラダ油も可)をひき、ナスを両面焼く。軽く焦げ目がついてナスがしんなりするまで焼く。
- ③焼いたナスを耐熱皿に並べ、ミートソースとピザ用チーズを乗せ、細切りにしたパプリカ、下ゆでしたブロッコリーを飾る。
- ④オーブントースターで5~7分程度焼く。チーズに軽く焦げ目がついたら出来上がり。



\ 旬を迎えるナスを味わってください! /

