



でつなげよう  
ひとの絆 地域の絆

## 食育市民ネットワーク 通信 Vol.3

半年に一度お送りする食育市民ネットワーク通信は、今回で3回目になります。市食育推進計画に基づく「つくるまなぶえらぶ」をたべる「つたえる」の5本の柱の活動内容から、3つを紹介します。

### 「そだてよう食育」

**越前白茎ゴボウ**  
市内では、春江町だけで栽培されている越前白茎ゴボウ。ゴボウ(根)が短く、茎の根元が白くて、この茎を食べることができるとが特徴です。もちろん、ゴボウもアークが少なくおいしく食べられます。若葉も天ぷらやおひたしでいただけます。  
この地では、100年以上前から種取り用として栽培され、関西方面へ出荷されています。昭和60年の一村一品運動をきっかけに、食用野菜として

特産化しようと普及に取り組み、現在では福井県の伝統野菜として認められています。



越前白茎ゴボウ

初秋に種まきをし、12月ごろに一度茎を収穫。雪をくぐらせ、春に再び伸びてきたものを根とともに収穫したものが一番柔らかくて美味しいのです。

現在、原種の種取り農家は1軒だけ。直売所やイベントに加工作品の白茎ゴボウを出しています。「たくさんの人にこの珍しい野菜を食べてほしい」と、仲間たちと頑張っています。

### 「たのしもう食育」

城の子の「マイ弁当」

丸岡町の平章小学校では、平成19年度から年に5回、5・6年生を対象に「マイ弁当の日」を実施しています。

学力を支える基本的な生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」の定着を目指す食育の一環として行われている取り組みで、保護者からも好評です。

献立作成、食材の購入、調理、弁当詰め、後片付けなどを子ども自身で、または親子で行います。おにぎり弁当、栄養バランスを考えた弁当、地産産物を取り入れた弁当、子どもから家族へのまごころ弁当など、毎回テーマを設けて、世界でたった1つの「マイ弁当」を作ります。この取り組みを通して、栄養バランスや地産地消のよさ、食事を考える楽しさや大切さを知り、家族に感謝する気持ちが育っていったほしいものです。

自分で弁当を作ったり、キャラ弁などで見た目を工夫することで、好き嫌いがなくなった子もいるんだよ！



子どもたちが作った「マイ弁当」。色や見た目にまでこだわった弁当で、食の楽しさを体験。親子のコミュニケーションも図れる。



### 「えらぶ」

地元農産物直売所

市内の農産物直売所には、今日も「生産者の顔が見える野菜」が並んでいます。

地元で作られた農産物が並ぶ「直売所」。農家自身が種まき、植え付け、収穫、袋詰め、値付けをして店頭に出すのが一般的です。しかし、この一連の作業は言葉でいうほど容易なことではありません。

生産者の中には寝る間も惜しんで作業する人もいます。口

にするものやでと食に対する安全・安心の意識が高いのです。直売所ではコマツナやホウレンソウなどの一般的な作物から、ラッキョウや白茎ゴボウなどの伝統的な野菜まで販売しています。最近では、園芸人気も手伝ってか珍しい物やみずみずしいものなど、多様な野菜づくりに励んでいる農家も増えてきています。店頭で、新鮮で四季が感じられるおいしい野菜がたくさん並べられています。地元の農産物直売所に立ち寄って、手間と気持ちのこもった野菜を手に取り、作る人の思いを感じ味わってください。

| 直売所名             | 開催場所           | 販売品目              |
|------------------|----------------|-------------------|
| 道の駅みくにふれあいパーク三里所 | 道の駅みくに         | 野菜、果物、花など         |
| 池上農産物直売所(緑の丘)    | 三国町池上フルーツライン沿い | 野菜、果物、花、樹など       |
| イザ「とれたて市」        | 三国町イザ内         | 野菜、果物など           |
| 道の駅あつたか市         | 道の駅あつたか        | 野菜、花など            |
| 輪花菜(わかな)         | 丸岡町八丁農産物直売所    | 野菜、花、密菜、弁当など      |
| 竹田水メロディパーク「たけだや」 | 丸岡町山口          | 野菜、花など            |
| 空港タ市             | JA春江支店前        | 野菜、花など            |
| ユリム直売所           | ユリム春江内         | 野菜、鶏卵、花など(白茎ゴボウ)  |
| アミ市ナカノ           | アルプラザアミ内       | 野菜、農産物加工品など       |
| 農産物直売所「いねす市」     | いねす内           | 野菜、米、花、みそ、豆腐、惣菜など |

※開催日、営業時間など詳しくは、坂井農林総合事務所のホームページをご覧ください。

### 朝ごはんで気分のりのり、元氣もりもり！

朝ごはんは、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。

脳のエネルギー源は、主にでんぷんから作られるブドウ糖です。朝ごはんを抜くと、夕食から8時間以上栄養補給されない状態になります。このまま

では脳の働きは鈍り、イライラし、学習仕事に集中できなくなります。  
生活リズムを整える基本は、まず朝ごはんを食べる習慣からです。早寝・早起きのリズムを作り、眠い、食べたくないの悪循環を断ちましよう。

### 坂井市食育市民ネットワーク会員 募集

食を通じて「ひとづくり・活力のあるまちづくり」を目指すために、食に関心のある人や団体がつながりを持つ場を提供します。より良い食育活動を市民に広めていくために、互いに学び、協力し合うネットワークに参加しませんか。

【参加資格】食育に関心のある個人や団体など 【参加費】無料  
【申込方法】下記までお申し込みください。随時募集しています。  
【問い合わせ先】健康長寿課 ☎50-3067 FAX 66-2940

### 食育フェスタを開催したよ

食の大切さをテーマに、11月18日(日)に食育フェスタを企画、開催しました。会場のいねすには500人以上の人が訪れ、食育への理解を深めました。みなさんも私たちと一緒に、楽しい食育を広めませんか。



▲清涼飲料水の糖分を調べる実験