



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.1

今年5月に「坂井市食育市民ネットワーク」が発足し、個人や生産者、市民グループ、地域・保育所・学校など92団体が、健康や食の安全・安心・伝承など食に関する活動を行っています。  
ネットワークでは、互いに食に関する知識と食の大切さを学び合い、また、市民の皆さんに食や健康に関心を持ってもらえるよう、情報を発信して食の大切さを伝えていきます。



▲いねすで開かれた、食育市民ネットワークの設立総会(5月28日)

**食育とは?**  
子どもからお年寄りまで、一人一人が健全な食生活を目指し、食に関するいろいろな知識や、どんな食べ物をとったらいいのかを選ぶ判断力を、楽しみながら身につける学習や取り組みのこと。



今回、市食育推進計画に基づく「つくる・まなぶ・えらぶ・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。

### えらぶ — 広げよう食育 —

**学校給食で地産地消**  
子どもたちに元気に食べて、遊んで、学んでほしい……。それは、市民みんなが願うこと。そこで、学校では、おいしい給食の提供と食の安全・安心の面から、県内や市内で栽培された食材を使って「地産地消」に積極的に取り組んでいます。



▲学校で提供される「地産地消」の給食の一例

※地産地消：地域で生産されたものを、その地域で消費すること  
事マナーや栄養バランスなどの教育は、家庭と連携しながら進められていて、食習慣の形成に大切な役割を担っています。

お米は、坂井市産のコシヒカリを100%使用。そのほか、県内産の小松菜やミディトマト、大根、アカガレイなど、地元で採れた旬のものを給食に取り入れています。新鮮な食材を使用するので味も良く、子どもたちに喜ばれることで感謝の気持ちも育んでいます。  
小学校を卒業する頃には食生活の基礎ができ、食習慣が完成するといわれているので、小学校期の食育がとても重要です。学校給食で行われている食

### つなげよう食育 — つたえる —

**「打ち豆」づくり体験**  
先人の知恵を伝えるために、郷土料理や伝統料理を子どもたちに教えています。



▲甘い「越のルビー」は、農家の苦労のたまもの。真っ赤な色は食卓を彩ります

### つくる — そだてよう食育 —

**「越のルビー」**  
県内各地で作られている、ミディトマトのブランド「越のルビー」。市内でも、25件の農家が生産・出荷しています。

越のルビーの一番の特長は、その甘さ。他のトマトと比べて糖度が3〜4度も高く、ビタミンCやリコピンも豊富です。  
しかし、越のルビーはほかの農作物と比べて何倍も手間のかかる、デリケートな作物でもあります。

例えば、水をあまり与えないと、甘味はあるが玉が小さくなり過ぎたり、実が割れてしまったりします。逆に水を与え過ぎると、玉は大きくなるが糖度が下がってしまいます。  
水管理だけでなく、気温や天候に注意を払い、生育状況などをよく観察しないと、越のルビーは育たないのです。

● 越のルビーのように、地元の農家が育てた野菜などの農産



先日、保育園児が嶺北地方だけに伝わる郷土料理の材料「打ち豆」作りに挑戦しました。  
最初に栄養士から大豆の栄養や料理方法についての説明を受け、食材について学習。その後、水に数分間漬けて柔らかくなった大豆を、乾いた石臼の上で一粒ずつ木づちでつぶしました。  
そうして花形になったものが、「打ち豆」。打ち豆にすることで早く火が通り、栄養を吸収しやすくなります。体験を通して、子どもたちは先人の知恵の大切さを学びました。  
このほか、保育園や学校では自分たちで野菜を育てたり、調理実習をしたりして、食育に力を入れていきます。



▲打ち豆を体験する園児

▼打ち豆



**無料**  
「さかいご当地グルメフェスタ」内で「食の体験コーナー」を開催します！  
とき 11月22日(火)・23日(水・祝) 10:00~16:00  
ところ ハートピア春江 大ホール  
内容 伝承料理教室(麩のからし和え、打ち豆なます)、そば打ち体験、打ち豆体験、食育活動写真展示  
伝承料理教室・そば打ち体験コーナーは事前に申し込みが必要です。  
・伝承料理教室 両日11:00~ 各20人  
・そば打ち体験 両日14:00~ 各10組  
申込受付 11月14日(月)以降、下記へ電話で申し込み。定員になり次第締め切ります。  
健康長寿課 ☎50-3067



▲麩のからし和え



▲打ち豆なます