

元気モリモリだより

涌谷の食で元気モリモリ！地産地消！

11月は涌谷町の食育月間です。涌谷町では食育月間に地域で生産された農林水産物を地域で消費する「地産地消」を勧めています。下記のような効果も期待されることから、ご家庭でも「地産地消」を意識して、涌谷町の食材を選んでみてはいかがでしょうか？

ちさんちしょう
「**地産地消**」とは…？

その地域で作られたものをその地域で食べること



地域で作られたものを食べるとどんないいことがあるの…？

答え

- 新鮮…生産地が近いので新鮮なものを安全に買うことができる。
- 食育…地元の食材を知ることで食文化を守り、食の大切さを感じる事が出来る。
- 安心…作る人と食べる人の顔が見え、話ができる環境は、安心を生み出す。
- 環境…生産地が近いので食材を運ぶ燃料等が減り、地球に優しい。
- 元気…地域で作ったものを地元で消費するので、地域経済が活性化する。

涌谷町の食材を食べてみよう！



金のいぶき



青ねぎ



おぼろ豆腐

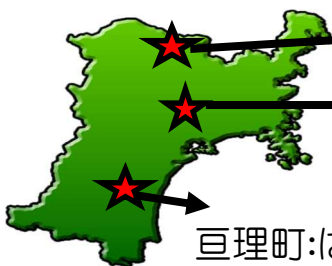


ほうれん草



水菜

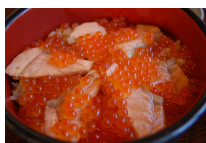
宮城県の郷土料理も食べてみよう！



登米市:油麩丼、はっと汁

涌谷町:おぼろ汁

亘理町:はらこ飯



発行 令和3年11月22日 涌谷町健康課 健康づくり班

