

# 元気モリモリだよ!



## 地場産物を食べて地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食卓に取り入れましょう。

### ～地産地消の良いところ～

◎新鮮な状態で  
買うことができる

◎生産者の顔が見えるので  
安心して買える

◎流通のコストが減り  
環境に優しい

◎地元農業への理解が  
深まる



## 元気モリモリレシピ(地場産物編)

### 【材料】(4人分)

- ・豚肉(こま切れ)・・・100g
- ・さつまいも・・・150g (涌谷町産)
- ・にんじん・・・1/4本 (涌谷町産)
- ・れんこん・・・80g (涌谷町産)
- ・さやいんげん・・・5～6本 (涌谷町産)
- ・エリンギ・・・大1本
- ・黒いりごま・・・大さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ1



- |     |            |   |               |
|-----|------------|---|---------------|
| A { | 水・・・1/3カップ | } |               |
|     | 酒・・・大さじ1   |   | しょうゆ・・・大さじ1/2 |
|     | みりん・・・大さじ1 |   | 塩・・・小さじ1/4    |



### 【作り方】

- ①さつまいもは幅1cmの斜め切りにしてからさらに幅1cmの細切りにし、水に5分ほどさらして水気をきる。にんじん、れんこんは長さ6cmの細切りにする。さやいんげんは長さを2～3等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦12等分にする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を強めの中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色がほぼ変わったら①の野菜を順に加え、そのつど炒める。
- ③全体に油が回ったらAを加え、汁気がとぶまで時々混ぜながら炒める。仕上げにいりごまを加えてひと混ぜする。



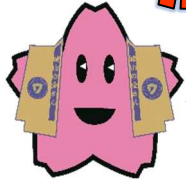
涌谷町でとれた野菜  
がたっぷりじゃぞ!



仙台白百合女子大学 河上美春さん 高橋咲良さん考案  
涌谷町 YouTube でも紹介しています。



# 涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第8回目は、涌谷幼稚園の藤本先生とPTA会長の中村さんの活動を紹介します。

涌谷幼稚園ではジャガイモやサツマイモ、キュウリ、トマトなどの夏野菜、そしてダイコン、ハクサイなどの冬野菜の栽培を行い、季節ならではの野菜に触れさせています。その中で、何でも好き嫌いなく食べることの大切さを伝えたり、友達や先生と一緒に食べる喜びを伝えたりしてきました。自分たちで育てた野菜は、格別な野菜に変わり、「おいしい。」と笑顔で食べることができます。また、食べることへの興味がわき、家庭でも食べてみようとする姿につながります。

10月末には、収穫祭を行いました。サツマイモ掘りでは、友達と一緒にサツマイモのツルを引っ張り、土の中からサツマイモが見えると歓声が上がりました。今年も大収穫となりました。当日は、家庭からおにぎりを持参し、昼食時に職員が作ったさつまいも汁と一緒に食べました。とても楽しい活動になりました。

これからも、みんなと一緒に食べるうれしさや楽しさを大切にしながら、食に対する関心を高めていきたいと思えます。



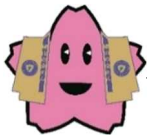
野菜サラダを食べました



みんなでさつまいも汁を食べました



今年も大収穫  
お土産も持ち帰りました



次回は、涌谷町小中学校教務主任会の手塚先生と涌谷町小中学校PTA連合会の佐藤さんの活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

