



食育だより 1月号



地元の食材選んでいますか



いつも買っている食材がどこで生産されているかをチェックをしていますか？

地元の食材を購入することは、地元の経済の活性化に貢献できるだけでなく、輸送の際に発生する温室効果ガスの排出を減らすことで地球環境にもやさしい買い物ができます。

地元で生産された食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。



「地元産の野菜」を選ぶとこんなに良いこと！！

○消費者にとって

- 旬の新鮮な食べ物を味わえる。
- 生産者の顔が見えて安心、安全。
- 生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める絶好の機会となる。



○生産者にとって

- 流通経費の節減により、収益性の向上が期待でき、生産者の支援につながる。
- 消費者の反応や評価が直接届き、生産意欲が高まる。



○地域にとって

- 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。
- 農畜産物の運搬距離が短いので、輸送エネルギーを減らすことができ、環境に優しい。

宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)より



おうちでできる地産地消

- 地元野菜が売っているお店に行く

(最近ではスーパーでも野菜売り場の一部に地元野菜が販売されているお店もありますね)

- 旬の食べものを選ぶ

- 食材を購入する際に産地表示を意識して見る

- 地元の产品を使用しているお惣菜を取り扱うお店やレストランなどを探してみる

- 地元の食材を使用したレシピを考えてみる



参考に★



宇治市で採れる地域奨励作物に指定されている水菜、キャベツ、ねぎ、なす、ほうれん草、とうもろこしなどたくさんの野菜を使ったレシピを掲載しています。



宇治産野菜のレシピ集





食料自給率とは？

私たちがたべているもののうち、どれくらいを自分の国で作っているのかを表した割合のことです。その表し方について重量で計算することのできる「品目別自給率」と、食材全体について共通のものさしで単位を揃えることにより計算する「総合食料自給率」の2種類があります。このうち、「総合食料自給率」は熱量で換算する「カロリーベース」と金額で換算する「生産額ベース」があります。これらに加えて、食料・農業・農村基本計画において、「摂取熱量ベース食料自給率」が令和7年に新設されました。

「摂取熱量ベース食料自給率」とは平時において、国民の日常生活に必要な摂取熱量のどの程度が国産で賄われているかを示す指標です。

摂取熱量ベース食料自給率(令和6年度)

=1人1日当たり国産供給熱量(860kcal)／平時における国民の日常生活に必要な摂取熱量(1.850kcal)

=46%

わたしたちにできること

- ・国産の食べ物を選ぶ
- ・地産地消を心がける
- ・食べ残しをしない
- ・旬の食べ物を食べる



★冬の食材メニューのご紹介★

白身魚のみぞれ蒸し

【材料（2人分）】

・たい（2切れ）	140g
・塩	少々
・酒	小さじ1と1/2
・だいこん	200g
・卵（中1/2）	25g
・ぶなしめじ	40g
・みずな	40g
・だし汁	100ml
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・片栗粉	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① たいは骨を取り、塩と酒をふって、10分程おく。水気を拭き、耐熱容器に入れて蒸し器で7～8分蒸す。
- ② だいこんは皮をむいておろし、水気を切り卵を混ぜる。
- ③ ②に食べやすい大きさに切った、ぶなしめじとみずなを混ぜ、①の上にのせて、さらに2分程蒸す。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、とろみをつけて、あんを作る。
- ⑤ 蒸し上がった③を器にとり、④のあんをかける。



野菜のわさび白和え

【材料（2人分）】

・木綿豆腐	80g
・だいこん	50g
・にんじん	30g
・こまつな	40g
・しいたけ（2枚）	20g
・練りわさび	小さじ1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・白みそ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鍋に水と木綿豆腐を入れ、火にかける。沸騰したら火を止めて、ざるに上げ、しっかり水切りをする。
- ② だいこん、にんじんは皮をむき小さめの短冊切り、こまつなは3cmの長さに切る。しいたけは軸を除いて薄切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱し水けを切っておく。
- ④ ①を大きめのボウルに入れ、つぶす。なめらかになったらAを加えてさらによく混ぜる。食べる直前に③を加えて和える。

