



食育だより ランチの窓

～「地産地消」～

令和8年
9月号



9月に入り、暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。日中は暑くてもだんだんと朝晩は涼しくなっていきますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

★地産地消について★

◆『地産地消』って？◆

地元で生産されたものを地元で消費する(食べる)ことです。

◆地産地消のメリット◆

消費者・生産者ともにメリットがあります。

消費者(食べる人)

- ・新鮮でおいしい食材が手に入る。
- ・旬の野菜のため栄養豊富。
- ・作る人が見えて安心して食べられる。
- ・地元の食材を知ることによって食文化を守り、食の大切さを感じることができ、食育にも繋がる。



生産者(作る人)

- ・流通コストを削減できる。また運搬にかかる燃料が減り環境にも優しい。
- ・過剰生産を避けることができる。
- ・消費が増えることで農業に元気が出る。



◆富士見市の農産物◆

富士見市にはたくさんの農産物があります。その一部をご紹介します。



かぶ

埼玉県は全国2位のかぶの産地で、中でも富士見市は栽培が盛んです。ハウス栽培が一般化している現在は一年中おいしいかぶが味わえます。



梨

市内の南畑地区では梨栽培が盛んです。土づくりから丹精込め、木で完熟したものを収穫するため、とてもみずみずしいのが特徴です。

◆富士見市農業マップ◆

富士見市産農産物や加工品の周知のため市が作成しているものです。地産地消の参考にしてみてください。



表面▶



◀裏面

★公立保育所の人気メニュー★



鮭の味噌マヨ焼き

＜材料(2人分)＞

- ・鮭(切り身)…2切
- ・みりん…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1強
- ・砂糖…小さじ2
- ・味噌…小さじ1
- ・サラダ油…適量

＜作り方＞

- ① オープンの鉄板にアルミホイルを敷き、サラダ油を塗り、鮭を並べる。
- ② 味噌をみりんできよく溶き、砂糖とマヨネーズを混ぜ合わせ、鮭の上に塗り広げる。
- ③ 160℃程度の温度でじっくりと焦げ目が付くまで焼く。

ひと口メモ

- ・ご家庭の魚焼きグリルでも作れます。味噌マヨが焦げ過ぎないようにアルミホイルを被せるとうまく焼けます。
- ・鮭は秋が旬の食べ物です。普段とは少し違う味付けで秋の味覚を味わってみてはいかがでしょうか。

★行事：お月見★

旧暦8月15日の十五夜に“お月見”をする風習があります。お月見とは月への感謝と豊作を祈願した習わしです。団子や里芋等、月に見立てた丸いものと、邪気を払う力があるとされているススキをお供えます。今年の十五夜は9月25日です。この日の給食のおやつには、お月見団子に見立てた“ころころドーナツ”が出ます。



★旬の食材：なす★

血圧を下げる効果のあるカリウムが多い。



皮に含まれるアントシアニンや果肉のクロロゲン酸に抗酸化作用あり。

*7～9月が旬の野菜です。

*ヘタの下が白いほど新鮮な証拠です。またヘタの下はアクが少なく甘みとうまみが詰まっているため、切り落とさずに味わってください。