

食育の日だより



○今月のテーマ　「農業体験について」

農業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や、食への感謝の気持ちを育むことができます。

農業体験の取組みとして、蒲郡市では、子どもたちの食への関心を高めるため、平成１４年から、市内の小学３年生を対象に「蒲郡子ども農業教室」を開催しています。ＪＡ集出荷場において、みかんの選果場見学を行うとともに、農家さんの協力を得て実際にみかんの収穫体験を行っています。食べるだけでなく実際に収穫することで、食べ物により関心を持ち、農家の人から農作物の話を聞いて、食べ物の大切さを知る機会となっています。

また、市内３か所に市民農園を開園しています。野菜や花の栽培を通じて自然に親しみ、農業に対する理解を深めていただければと思います。

○今月の食育レシピ　「ナスの豚肉巻き」

★材料（２人分）

・ナス	中１本(140ｇ)	・青しそ	８枚
・豚薄切り肉	８枚(160ｇ)	A しょうゆ	大さじ１
・塩・コショウ	少々	A みりん	大さじ１
・小麦粉(または片栗粉)	適宜		

★作り方

①ナスは縦８等分にくし形切りにする。(長い場合は長さを半分に切る。) 10 分ほど水にさらしてアクを抜く。水気をしっかり切っておく。

②豚肉を縦に広げ、塩コショウをして小麦粉を薄く振る。肉の手前側に青しそを置き①を巻く。巻いた表面にも小麦粉を薄く振る。

③フライパンを中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼く。
転がしながら全体に焼き色をつける。
蓋をして弱火で５分ほど蒸し焼きにする。

④蓋を取り、フライパンに余分な油が出ていたらペーパーでふき取る。

⑤中火に戻し、混ぜ合わせたＡを加え、照りよく煮からめる。
器に盛ってできあがり。



★管理栄養士のワンポイント

しょうゆ＆みりんの代わりに、市販の焼肉のたれやみそだれを使っても手軽にできます。味付けせず、ポン酢で食べると減塩になります！

★ほかにもたくさんのレシピを公開中！🔍「キッチン GAMA」で検索！

蒲郡市食育推進計画推進委員会　　今月の担当：農林水産課