

毎月19日は食育の日

三条市 食育メール

私たちの食を支える農業を知らう

食を支える大切な産業の一つが農業です。私たちの主食であるお米を通じて、農業についての理解を深めましょう。



農業には様々な農法があって、安定した生産ができる「慣行栽培」が一般的。
三条市の学校給食では、「特別栽培」と「有機栽培」のお米が使われています。

かんこうさいばい
慣行栽培

行政や農協などが定める基準に従い、化学合成肥料や化学合成農薬を適正に使用する一般的な栽培方法

とくべつさいばい
特別栽培

化学合成肥料や化学合成農薬を慣行栽培の50%以下に減らす栽培方法

ゆうきさいばい
有機栽培

化学合成肥料、化学合成農薬を使用しない栽培方法。「有機JAS」認証を受けると表示をつけることができる。

有機栽培でお米を作るお二人にインタビューしました。



山崎さん



板垣さん

米作りで大切なポイントは？

米作りの第一歩は、土作りからです。

有機栽培での米作りは土作りが重要になります。良い土は、草も稲も安定な植生に向かう、多様な生物が共生し、土の養分になるなど、田んぼに良い影響をもたらします。

除草は大変？

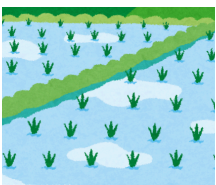
水田を複数回に分けて耕したり、代掻き^{しろか}を3～4回行います。今では除草の回数は1回です。



田んぼは米作りの他にどんな働きがありますか？

田んぼには、大雨の際に水の流れを緩やかにしたり、水面があることで暑さを和らげる働きがあります。

田んぼダム



大雨の際に一時的に水をためるので、川への水の流れを緩やかにします。

暑さを和らげる



田んぼの水面に風が吹くことで環境の変化を抑えています。

多様な生き物を育む

田んぼで産卵する生き物（トンボ・カエルなど）を育みます。



みなさんに一言お願いします。

お米が美味しくなるように、土作りから考えています。皆さんを想いながら誠意を持って作っています。



食べ物はバランスを取ることが大事。有機栽培は、量は取れませんがバランスの良い食べ物を作るという大原則を崩さないように取り組んでいます。



農業をみんなで支える

- ◎三条産のお米は、直売所や農家さんから直接購入で手に入ります。
- ◎学校給食は三条産の米や野菜を使っています。ぜひ味わってください。

こんなやり方も！？

料理の
楽ワザ

とうもろこしをレンジで調理

夏の暑い時期に火を使う料理は大変ですが、電子レンジなら簡単に美味しくできます。



薄皮1～2枚残し軽く水をかけ、ラップで包む。



電子レンジ500Wで5分加熱し、根元を切る。



水3カップに塩小さじ2の塩水に15分ほど浸す。

作って
みよう

主菜

三条市のクックパッドでも紹介中！

レンジで作るキーマカレー

旬のトマトと玉ねぎの水分で作ることができます。

材料（2人分）

- 豚ひき肉 180g
- トマト 160g
- 玉ねぎ 1/4個
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- カレー粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ2
- ソース 小さじ2

作り方

1. トマトは角切り、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 耐熱ボウルに、材料を全て入れて混ぜる。ボウルの形に沿ってスプーンで平らに広げる。
3. ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。

夏野菜をトッピングするのをお勧めです！



三条市
今月の食材

もも

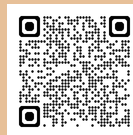


三条市は桃の栽培に適した地域で、中でも代官島地区は古くから栽培が盛んに行われてきました。桃には夏に欠かせないカリウムやビタミンC、お通じを良くしてくれるペクチンが多く含まれます。



もものコンポート

レシピは
こちら



食育推進室からこんにちは

食生活改善推進委員になりませんか？
地域の皆さんが健康になるよう、食を通じて応援するボランティアです。料理教室・食育活動などを地域で進めています。



栄養教室の参加者募集中！

興味のある方は市のHPや広報さんじょう8月1日号をご覧ください！

感想などを募集中！

感想や載せて欲しいテーマがあれば教えてください！



Googleフォームが開きます

次回は10月19日発行
※今年度より隔月発行となります。



発行元
三条市健康づくり課 食育推進室
電話0256-34-5448（直通）