

## 食育だより⑥7

### 「地産地消」の取り組み

農政係

「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域で消費しようとする取り組みであり、地域の身近な食材を通じて、産地について理解を深めるきっかけとなることから、食育を進めて行く上で重要な取り組みです。

そこで今回は、芦別のもち米に着目し、読者の皆さんが身近にできる地産地消の取り組みを紹介したいと思います。

北海道は、もち米で日本トップクラスの米どころであり、品質の良さや安定した供給が高く評価されています。安定した供給のため、北海道各地で「もち団地」というもち米を集団でつくる生産方法がとられており、芦別においては、昭和62年に新城町の農家の方々によって「もち団地」が設立され、現在は「芦別市もち米生産組合」として、14戸の農家の方々のはくちょうもち、風の子もち、きたゆきもちの3品種を生産しています。



新城地区の棚田と田園地帯

また、もち米生産の他に、札幌の大型スーパーでの対面試食販売、上芦別町のパン・菓子店「ガトウハウスめるも」で販売しているもち粉シフォンケーキや農業まつりのもちまきで使われるもちの材料としてもち米を提供するなど、市内外問わず広く活動されています。

もち粉シフォンケーキについては、もち米生産組合が平成25年から実地している「もち米加工品作り」の取り組みの一環であり、もち米を消費者に広く活用してもらうため、もち粉を使ったレシピを開発しています。

芦別ではさまざまな農産物が生産されていますが、それらは青果物としてだけでなく、お菓子など加工品としても販売されていますので、市内菓子店や飲食店を訪れた際には、身近にできる食育の取り組みとして、芦別産農産物を使った料理をご堪能いただき、産地について理解を深めていただきたいと思います。

さて、8月17日(土)には、農業まつりが開催されます。今年も、もちまきをはじめ、地元農産物の販売など、さまざまなイベントが用意されておりますので、是非お越しください。

#### ★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊧ しよっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷりと
- ㊩ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

### きな粉 ジャムサンド



幼児1人分のカロリー  
【90Kcal】

提供：芦別市つばさ保育園

きな粉とは大豆を炒ってから粉状にしたもので、大豆と同じくらいの栄養を含んでいます。大豆は「畑の肉」と呼ばれるように良質なたんぱく質を多く含んでおり、栄養価の高い食品として注目されています。

きな粉は良質なたんぱく質以外にも、大豆オリゴ糖や、食物繊維、大豆ペプチドも含んでいます。大豆オリゴ糖と食物繊維にはビフィズス菌を増やし、便通を良くしてお腹の調子を整える作用、大豆ペプチドには血圧低下作用が期待されるなど、さまざまな働きを持ち合わせています。今回は、そんな優れたきな粉を

普段の食事に取り入れやすくアレンジした、きな粉を使ったジャムサンドをご紹介します。

▶材料 幼児4人分……………  
・サンドイッチ用食パン4枚・きな粉14g・牛乳28g・砂糖8g・バター8g

▶作り方……………  
①鍋に牛乳ときな粉を入れて、きな粉を溶きながら火にかけ、煮立ったら砂糖・バターを加える。②クリーム状になったら火からおろす。③②を少し冷ましたあと、サンドイッチ用の食パンに塗る。④食パンを食べやすい大きさに切ったら完成。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ