

食育だより ③2

「芦別で生産されるお米」

農政係

今回は芦別で生産されるお米について、紹介します。

芦別の基幹産業である農業は、お米を中心に畑作物、野菜、花きなどの作物を組み合わせた複合経営が大半を占めており、主な農作物は、お米をはじめ、馬鈴しょ、カボチャ、食用ゆり根、メロン、花きなどが生産されています。その中で約200戸程度の農家の皆さんがお米を生産しています。お米の主な品種としては、「ゆめぴりか」、「ななつぼし」、「ふっくりんこ」などが作付けされています。芦別のお米の特徴としては、気候的に高い気温と年間を通じて適度な降雨量があり、森林が多いため空気が澄み、きれいな水に恵まれているため、お米の生育に適した環境であることから、おいしいお米を作ることができます。この他にも、農薬等の使用量を減らした減農薬栽培の



取り組みが進んでいる地域であるため、安全・安心で品質の高いお米として評価を得ています。また、北海道米に対しては、おいしくて安全・安心なお米として消費者から支持されて、全国的に評価が年々上がっています。広大な大地と豊かな水を生かし、大規模な水田が各地で営まれ、作付面積・収穫量とも、毎年、全国で1位、2位を競うほどのお米の産地です。

た。お米のおいしさは、炊いたご飯の白さ・ツヤ（視覚）、香り（嗅覚）、甘みなどの味（味覚）、口当たり・舌触り（触覚）など、食べる人それぞれの感覚に大きく影響されます。その中でもお米の味を左右するのは、「適度な粘りと硬さ」があることと言われています。

北海道では寒さに強いだけでなく、味も良い品種のお米を作る研究と品種改良が行われてきました。北道では寒さに強いだけでなく、味も良い品種のお米を作る研究と品種改良が行われてきました。

多く含んでいる方が良いのですが、「タンパク質」が少ないほど粘りが強く、白くて柔らかい炊きあがりになります。この「アミノ酸」と「タンパク質」の量はお米の品種、産地の土の条件、気温、栽培法によって変わるため、お米は品種や産地、栽培している農家によって味が違ってくるのです。

日本人の主食「お米」は、私たちに欠かせない食材です。食文化の変化や食の多様化などにより、食生活が大きく変化している中、お米の一人当たりの年間消費量は年々減少しています。これからも、皆さんがたくさんお米を食べていくことで、今後の農業のさらなる発展につながるのです。

作付面積(ha)

	23年度	24年度
1位	新潟県 117,400	新潟県 117,500
2位	北海道 112,900	北海道 112,000
3位	秋田県 90,000	秋田県 91,100

収穫量(t)

	23年度	24年度
1位	北海道 634,500	新潟県 655,700
2位	新潟県 631,600	北海道 640,600
3位	秋田県 512,100	秋田県 522,000

毎月 19日 は

食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



今月の一品



ゴーヤとカボチャのみそチャンプル



1人分のカロリー【123Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

ゴーヤの果皮に含まれる苦味は、血糖値やコレステロールを下げる効果があります。また、カボチャは血管の老化を防ぐ効果があり、がんの予防に効果的です。

▶材料 4人分………
 ・ゴーヤ120g・カボチャ200g・卵1個・油小さじ2・調味料（みそ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1）・桜エビ少々・赤ピーマンまたは白ゴマ少々

▶作り方………
 ①ゴーヤは縦半分になり種とわたを取って斜め薄切りにする。

②カボチャは1匁の厚さで1口大に切る。
 ③卵は炒り卵にしておく。
 ④フライパンに油小さじ1を入れて②を並べ、竹串が通るくらいに焼き、一度取り出す。
 ⑤同じフライパンに油を足し、①をしんなりするまで炒める。
 ⑥フライパンに④を入れ、合わせておいた調味料を全体にからめながら入れる。
 ⑦最後に炒り卵と桜エビを入れて盛り付ける。
 ⑧赤ピーマンまたは白ゴマを上のにせる。

すこやか子育て



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象
3・4か月児健康診査	8月22日(木) 13:00~13:10	平成25年4月~5月 生まれの乳児
7・8か月児健康相談	8月22日(木) 9:30~9:40	平成24年12月~25年 1月生まれの乳児
歯科相談	8月22日(木)、28日 (水)、9月5日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布 (虫歯予防)	8月22日(木)、28日 (水)、9月5日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校 入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎ 22-2111

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	9月5日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎ 22-2111

健康づくり

各種検診のご案内

期間は9月7日(土)~12日(木)、申し込みは健康推進係 ☎ 22-2111へ

区分	対象者・内容など
乳がん検診	①40歳以上の女性②視・触診検査とマンモグラフィ検査③料金3,000円
子宮頸がん検診	①18歳以上の女性②子宮頸部細胞診と内診、超音波検査③料金1,500円
骨粗しょう症検診	①18歳以上の女性②骨量測定③料金1,500円

※乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に一度の検診です。昨年受診された方は、受診できません。

ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも
一歩踏み出してみませんか。



期日	8月19日(月)
時間	午前9時30分~11時30分(受付は10時まで)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行う
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎ 22-2111

子育てサロン

親子で一緒に体操や工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	8月20日(火)・9月13日(金)午前10時~11時30分
場所	道管住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料



ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	8月27日・9月3日・10日・24日・10月1日 (すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンター2階一時保育室
定員	15組(先着順)

ペーパークラフト講座を開きます

日時	9月6日(金)午前10時30分~11時30分 (受付=午前10時~10時30分)
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
内容	スクラップブックングを作ります
講師	吉岡昌世さん
費用	無料
対象	子育て中(1歳~就学前)の方ならどなたでも
定員	15組(先着順)
申込期限	9月3日(火)
その他	託児あり

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎ 24-2778

ノルディックウォーキング講習会

ウォーキング教室では、ノルディックウォーキングの基本について講習を行います。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩行する全身を使う運動で、通常のウォーキングに比べ運動量が20%程度上昇します。「時間が無い」「何かスポーツを始めたい」「体重が気になりだした」そんな方にお勧めの健康運動です。ぜひご参加ください。



日時	9月2日(月)午前10時~11時 (受付は午前9時30分~)
受付場所	総合体育館会議室4
実施場所	なまこ山総合運動公園内(外を歩きます)
講師	市スポーツ推進員
申し込み	不要(直接受付場所へご参集ください)
その他	①講習会用のノルディックウォーキング用ポールは貸し出します②受付及び雨天時は屋内となりますので、上履きもご用意ください③体育館使用料はかかりません

●詳細 健康推進係 ☎ 22-2111