

ぐんま食の安全情報

Vol.135
2017年6月発行
編集発行
群馬県 食品・生活衛生課

食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

今回のテーマ 6月は「食育月間」です。未来へつなげる食育を！

平成25年に、「和食;日本の伝統的な食文化」が未来に残すべき財産としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。

日本の誇れる食文化を守り、その魅力を次世代に伝えるために、何ができるか考えてみませんか。

「和食」の特徴

食材・料理・栄養・そしておもてなし、食事の場や食べ方も「和食」の大切な要素です。

- 特徴① 多様で新鮮な**食材と素材**の味わい
- 特徴② バランスがよく**健康的**な食生活
- 特徴③ **自然の美しさ**を表現
- 特徴④ **年中行事**との関わり

和食の基本はバランスの良い食事!

和食は「一汁三菜」といって、ごはんと汁ものに3種類のおかず（主食1品・副菜2品）からなる、栄養バランスのよい食事です。



主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたおかず

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせないもの



副菜・汁もの
野菜・きのこ・
いも・海草など
が入ったおかず

日本には「春・夏・秋・冬」という、四季に恵まれた「旬」の味があります!

食べ物には、一番おいしく栄養たっぷりの時期「旬」があります。

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、地域の気候・風土によって異なります。



「いただきます」の言葉の意味!

「いただきます」は「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」から派生した「感謝の気持ち」が込められた言葉です。

日本人は、「いただきます」と言うことで、食にまつわる、いろいろなものに対する感謝を表しています。

◆いただきますの日◆

毎月19日の食育の日(食育:しょくいく(19))を群馬県では、「いただきますの日」として提唱しています。

「いただきますの日」は、地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、家族や友人、地域の人と語り合いながら、食事を囲む「共食」の大切さについて、語り合う日です。



地域の年中行事と伝統的な食事

日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の食文化に根ざした「食」が供されてきました。

1月睦月(むつき) ・正月：おせち料理 ・七草：七草粥	2月如月(きさらぎ) ・節分：恵方巻き ・初午：初午団子	3月弥生(やよい) ・雛祭り：ハマグリのお吸い物 ・春の彼岸：ぼた餅	4月卯月(うづき) ・花祭り：甘茶 ・お花見：草団子
5月皐月(さつき) ・端午の節句：柏餅	6月水無月(みなづき) ・田植え：切干大根の煮しめ	7月文月(ふみづき) ・七夕：そうめん ・土用の丑：ウナギの蒲焼き	8月葉月(はづき) ・お盆：白玉団子
9月長月(ながつき) ・重陽の節句：菊の花のお浸し ・秋の彼岸：おはぎ	10月神無月(かなづき) ・十五夜：月見団子	11月霜月(しもつき) ・七五三：赤飯 ・十三夜：栗ごはん	12月師走(しわす) ・冬至：かぼちゃの煮物 ・大晦日：年越しそば

群馬県の郷土料理

郷土料理は、地域でとれた食材を使って、地域の風土や地理条件に合った食べ物や、行事やならわしと結びついた食・食べ物です。地域で健康に暮らすために、知恵を絞り工夫を重ねてきた郷土料理を継承していきませんか。

粉もの料理

米と小麦の二毛作が主流であったため、米・小麦それぞれの粉もの料理が地域で伝えられました。米の生産量が少ない地域では、小麦料理を主食として食べていました。

- おっきりこみ
- すいとん
- まんじゅう
- おやき 等



地域の農産物を活用した料理

地域の気候、風土に合った農作物が栽培され、それが家庭や地域の料理となりました。海なし県であるため、魚介類は乾物などを常備したり、大豆製品を活用してたんぱく質源としていました。

- かしわもち
- けんちん汁
- しめ豆腐
- 手作りこんにゃくの味噌田楽 等



☆☆☆夏休みイベント特集!!☆☆☆

◆夏休み「食の現場」親子リポーターを募集します!

夏休みを利用して、親子で、生産者（農場）・市場・食品加工施設などの食の現場登録事業者を訪問し、食の安全・安心に関する取り組みを取材する「食の現場」親子リポーターを募集します。

レポートの入選作品は、群馬県ホームページに掲載するとともに表彰します。

☆リポーター活動期間 平成29年7月1日～平成29年8月31日

◆レポートの書き方教室&牛乳工場見学会の参加者を募集します!

また、7月28日（金）10：00より、東毛酪農業協同組合を会場に「レポートの書き方教室」及び牛乳工場の見学会を開催します。参加者を募集していますので、詳しくは下記のお問い合わせ先まで、ご連絡ください。お子さんのいるお知り合いの方にもお声掛けいただければ幸いです。



■食中毒が多発する季節になりました!!



◆三原則を守って食中毒を予防しましょう!!

1. つけない（清潔・洗浄）
2. 増やさない（迅速・冷却）
3. やっつける（加熱・殺菌）



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-221-3292
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp