

## 「ふるさとの食」再発見!

「ふるさとの食」再発見週間 【4月19日(月)~23日(金)】

香川県では、おいしい食べ物がたくさん獲れますが、みなさんは、自分が住む香川県の「食」についてどれくらい知っていますか?



今の時期、香川県(三豊市)でとれているおいしい食べ物は何でしょう?

私たちがなにげなく食べている食材を、生産者の方はどんなふうにして育ててくれているのでしょうか?

香川県では昔からどんな料理が食べられてきたのでしょうか?なぜ、そのような料理が食べられるようになったのでしょうか?



香川県(三豊市)に住んでいても、意外に知らないことがたくさんありますね。

今年度から学校給食では、「ふるさとの食再発見週間」をもうけ、郷土料理や、地元で獲れる旬の食材を活用した給食をふんだんに取り入れていきます。「ふるさとの食再発見週間」は、毎月、食育の日(19日)を含む1週間を基本とします。

## 地産地消・郷土料理

を取り入れることで・・・

### 健康的な食生活の実現

日本型食生活に配慮した食の知識や選択する力など望ましい食習慣を身に付けることができます。

生まれも消費も  
香川県



### 食の安全・安心

生産者の顔が見えることで、より安全で新鮮な食材が使用でき、安心して食べることができます。

### 旬と食文化への理解

旬の味を知ることができます。また、地域への関心を深めるとともに、気候風土や歴史を理解することにつながります。

### 生産者との結びつき

生産者がより身近に感じられ、食への興味関心が高まります。そして、食料の生産や流通に関わる人々に対する思いや理解を深めることができます。

### 環境保全・エコライフ

フードマイレージを小さくすることで地球環境の保全に役立ちます。また、流通コストを安くすることができます。

### 食糧自給率の向上

国産・県産のものを積極的に使用するようになります。

### 地域の活性化

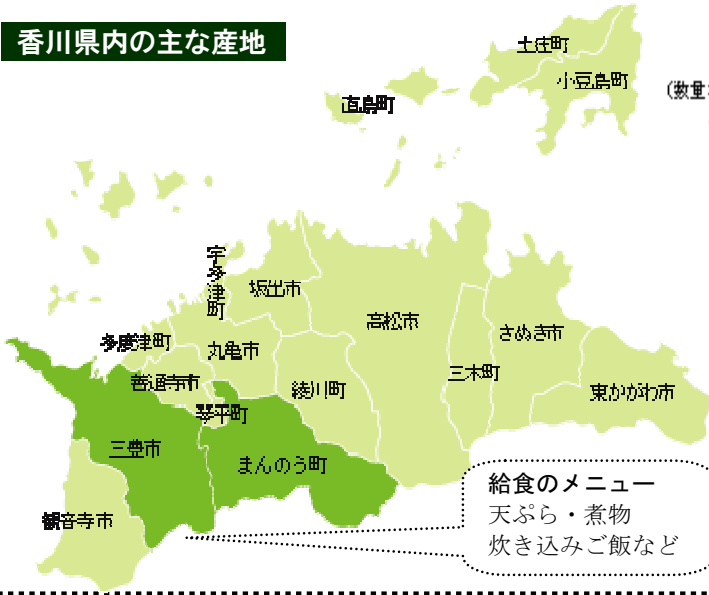
消費が拡大され、生産者の生産意欲も高まります。

# この食材は何でしょう？

4月にたくさん出回っている食材で、今月の給食でも意識して取り入れました。

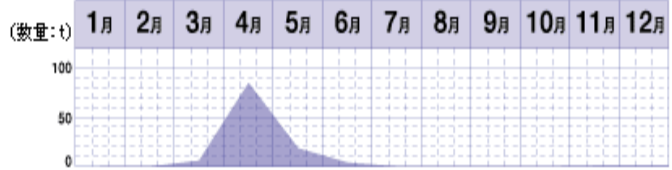


## 香川県内の主な産地



給食のメニュー  
天ぷら・煮物  
炊き込みご飯など

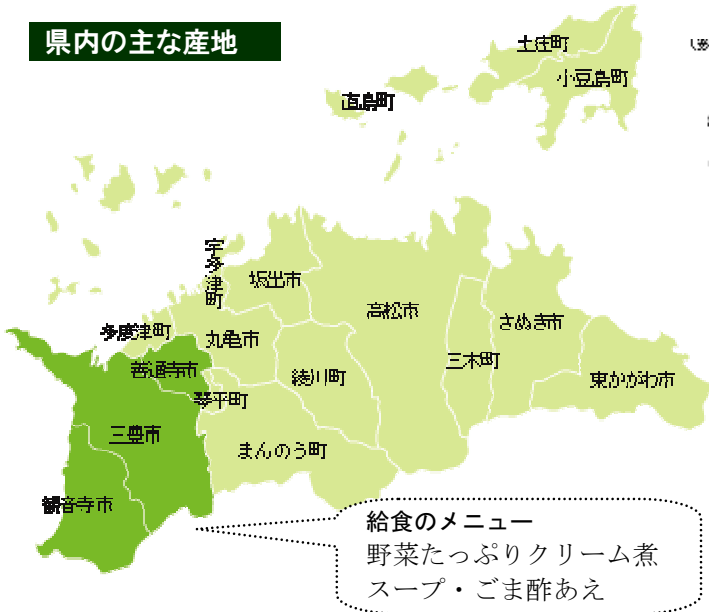
## 出回り時期



### ヒント

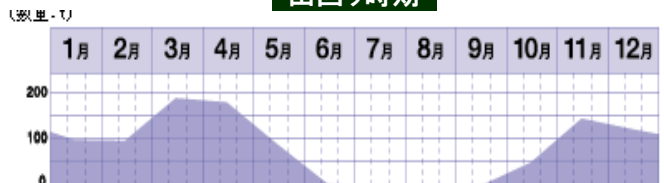
- 栄養価は少ないが、便通をよくし、生活習慣病予防に効果がある**食物繊維**が豊富に含まれている。
- 水煮にして缶詰として加工される場合が多い。
- 収穫したては生でも食べられるが、時間がたつとえぐみがでてくるので、アク抜きが必要。アク抜きは、**米ぬか**や**米のとぎ汁**を使って、皮がついたまま下ゆでするとよい。

## 県内の主な産地



給食のメニュー  
野菜たっぷりクリーム煮  
スープ・ごま酢あえ

## 出回り時期



### ヒント

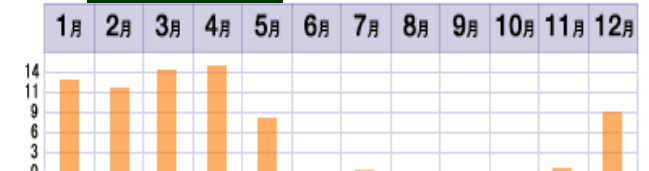
- 95%以上が水分。サラダとして食べることが多いが、スープや炒め物にしたり、ゆでたりしてもシャキシャキしておいしい。
- 香川県を代表する**野菜**！東京都中央卸売市場で、11月～3月の期間に出回る量の3割は香川県産。
- 「らりるれ〇〇」(農薬の使用回数を極力少なくした栽培方法で生産されたもの)や「ミネラル〇〇」(ミネラル成分を強化した土づくりをしたもの)のブランドで販売されている。

## 県内の主な産地



給食のメニュー  
デザート・ジャム  
牛乳かんのソース

## 出回り時期



### ヒント

- ビタミンC**が豊富で100g当り80mgと、みかんの倍以上含まれている。
- ハウス栽培の普及で10月～翌年7月頃まで出回るようになったが、**露地もの**の旬は5月。香川県では高設養液栽培(らくちん栽培)の比率が全国一である。香川県のものは**高品質**であると市場の評価が高い。
- 「女峰」「さぬきひめ」「さちのか」「とよのか」「紅ほっぺ」などたくさんの品種が出回っている。