



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 令和元年8月号

雨の日が多くすっきりしない天気が続いた7月。梅雨が明けると、水遊びが楽しい季節になりますね。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

～地産地消について知ろう～

地産地消とは「地元でとれた食材を地元で消費する」取り組みを言います。雫石町でもたくさんの食材が生産されています。雫石町産の食材を積極的に取り入れていきましょう！

地産地消のメリット

- ① 地元で作っているので新鮮なものが手に入る
- ② 運ぶ距離が短いので環境にやさしい
- ③ 作った人がわかるので安心
- ④ 旬の食材が食べられる
- ⑤ 食料自給率が上がる

食料自給率とは？

私たちが食べている食材のうち、どのくらいが日本で作られているかという割合。平成29年度は、38%でした。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、ビタミンE、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食べられていますが、南米では主食になる貴重な食物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。茹でる、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう！



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。
6月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。