

11 森農園直売所

有機肥料を中心に安全・安心をモットーに春夏はトマト・なす・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ等、秋冬は白菜・ブロッコリー・大根等を中心に年間出店しています。



- 住所 / 上郷町1022
- 営業 / ほぼ毎日 9:00~17:00
(不定期で休みあり)
- アクセス / JR港南駅、大船駅より
神奈中バス「光明寺」徒歩5分
庄戸郵便局前

12 すぺーすももの野菜直売所

三橋農園でボランティアが栽培した野菜を心の病の人の活動支援センター「すぺーすもも」のメンバーが販売しています。堆肥をふんだんに使った“こだわり野菜”の味は好評です。



- 住所 / 柏陽3-18 ●電話 / 892-7532
- 営業 / 曜日毎に場所変更
 (A) 栄区役所本館1階(月 11:30~12:30)
 (B) 社会福祉協議会前(水 11:30~12:30)
 (C) すぺーすもも前(金 10:30~11:30)
- ※祝日は休み、金曜日は休みと場所の変更の可能性あり

食育情報誌

13 杜の茶屋(農業部門)直売所

農薬・化学肥料は未使用です。野菜本来の味をお楽しみください。品種にも拘っています。ハーブやさつまいもは数品種を揃え、同じ野菜でも違う味わいを感じられます。



- 住所 / 上郷町134-2 ●電話 / 890-5528
- 営業 / 3か所で販売
 (A) 杜の茶屋(月~金 10:00~17:00)
 (B) SELP・杜(月~金 10:00~18:00)
 (C) 栄区役所(木 12:00~13:00頃)
- アクセス / (A) 神奈中バス「稻荷森」前
(B) 神奈中バス「中野町」徒歩1分

スーパーや商店でこのマークを見かけたら、
横浜産の証拠 食べてみよう

はま菜ちゃん

横浜産の野菜や果物30品目を横浜ブランド農産物として認定。
(栄区では野菜26種類のうちウドを除く25種類を作っています。)



ハマッツ子

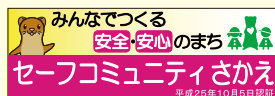
JAオリジナルブランド
JA横浜管内で生産された野菜等をすべてハマッツ子としています。



横浜市栄区役所福祉保健課健康づくり係

〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19
電話:045-894-6964 FAX:045-895-1759

平成30年1月発行



「さかえの里野菜」よしあがれ!



1 野菜の栄養と上手なとり方 04

- 「さかえの野菜」を知っていますか? 04
- 野菜の栄養ってこんなにある 04
- 1日に必要な野菜の量はどれくらい? 05
- 野菜を上手にとる方法は 06
- 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく! 07
食育コラム ~和食の魅力~

2 さかえの野菜を使ったレシピ 08

- 一般野菜レシピ 08
- 子どもが好きになる野菜レシピ 12
- 朝食向き簡単野菜レシピ 14

3 身近な場所で行われている食育 16

4 栄区の農と地産地消 19

- 栄区の農の特徴 食育コラム ~栄区の「農」今昔~ 19
- 地産地消 20

直売所マップ

レシピは「クックパッド」に掲載中

皆様からご応募いただいたレシピは、
すべて料理レシピサイト「クックパッド」「横浜市のキッチン」に掲載しています。
ぜひご覧ください。

横浜市の公式キッチン

検索

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な上、エネルギーが低いいため、生活習慣病の予防や健やかな身体づくりには欠かせない食材です。

幸い私たちの住む栄区は、緑が多く自然豊かなところで、古くから農業がさかんで、今もあちらこちらに畑があります。季節に合わせて多品目の野菜を栽培しているので、直売所では新鮮な旬の野菜を手に入れることができます。

この食育情報誌では、栄区で作られている代表的な野菜を「さかえの野菜」として紹介します。

さあ、新鮮でおいしく、健康によい野菜を毎食たくさん食べて、みんなが元気な栄区に！



1 野菜の栄養と上手なとり方

1 「さかえの野菜」を知っていますか？

米区で作られている代表的な野菜です。
栽培している野菜の種類が多いので季節ごとに新鮮な野菜が手に入ります。



【右の表の出典】
●米区の作付け面積ランキング
(平成17年横浜市の農業より)
●はま菜ちゃん
(横浜産のブランド農産物より)
●ハマッ子
(JA横浜オリジナルブランド
冊子「畑のおいしさそのまま
にハマッ子のご案内」より)

野菜名	旬											
	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
1 いんげん			■	■	■	■						
2 えだまめ				■	■	■	■					
3 えんどう				■	■	■	■					
4 かぶ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5 カリフラワー				■	■	■	■	■	■	■	■	■
6 キャベツ				■	■	■	■	■	■	■	■	■
7 きゅうり			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8 ごぼう				■	■	■	■	■	■	■	■	■
9 小松菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
10 春菊	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11 大根	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12 たけのこ				■	■	■	■	■	■	■	■	■
13 玉ねぎ				■	■	■	■	■	■	■	■	■
14 とうもろこし				■	■	■	■	■	■	■	■	■
15 トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
16 なす				■	■	■	■	■	■	■	■	■
17 人参	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
18 ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
19 白菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
20 ビーマン	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
21 ブロッコリー	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
22 ほうれん草	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
23 みずな	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
24 レタス	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

2 野菜の栄養ってこんなにある

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富でエネルギーが低いので、生活習慣病予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にします。よく噛むことになるため脳を刺激する、排便を促すなどが期待されます。また、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用もあります。



※栄養素以外にも機能性成分が注目され、研究が進んでいます。

生活習慣病の予防に

- 肥満 ●高血圧
- 糖尿病 ●がん
- 脂質異常症 など

骨や歯を丈夫に

よく噛んで脳を刺激

排便を促す

抗酸化作用

3 1日に必要な野菜の量はどれくらい？

「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の適正摂取が期待できます。緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせると彩りもよく、またいろいろな栄養素をとることができます。きのこやいも類は350gの野菜には入りませんが、併せてとりましょう。

その他の野菜(230g以上)

大根、なす、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、もやし、白菜、ねぎなど
(皮の色が濃くて中身は白いもの)

主な栄養素
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維



緑黄色野菜(120g以上)

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ピーマンなど
(切った中身の色が濃いもの)

主な栄養素
ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維



きのこ・いも類は除く

※緑黄色野菜は可食部100gあたりカロテンを600μg含む有色野菜に、600μgには満たないが、トマト、ピーマンなどを追加したもの。(厚生労働省の基準による)
※野菜の摂取については主治医の指示のある方はそれに従ってください。

1日に350gだから…5皿(1皿70g)が目安!

350gを測って食べるのは大変!皿数を目安にすると分かりやすいです。5皿とれているか数えてみましょう。

皿の大きさの目安



グーの手が入るくらい

「1皿」= 小鉢にもられたくらいの量

「2皿」= 中皿にもられたくらいの量

(ただし生野菜のサラダは中皿で「1皿」に相当)



★テイクアウト弁当に
少しずつ入っている野菜料理の場合

→ 全部あわせた量が小鉢1個分くらい = 「1皿」



4 野菜を上手にとる方法は

① 具だくさんの汁物や鍋物の活用



② 常備菜の活用
(煮物・ピクルス・野菜スープなど)



③ 電子レンジの活用
(下ゆで・蒸し料理など
時間が省ける)



④ 生でも食べられる野菜の活用
(トマト・きゅうりなど)



⑤ 切らずに使える野菜の活用
(もやし・切干し大根
・カット野菜・冷凍野菜など)



⑥ 総菜の活用
(時間がないときや、テイクアウト弁当に
プラスする)



⑦ 外食の活用

野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つける
「よこはま健康応援団」(P17)の野菜たっぷりメニューを活用する
(例) ラーメン → 五目ラーメン カレーライス+野菜サラダ

⑧ 100%野菜ジュース
(食物繊維が少ないものも
あるので栄養成分表示を参考に)



いろいろな調理法でおいしく

調理法	生で食べる	茹る・煮る・蒸す・焼く・炒める	揚げる
特徴	料理の手間がかからず手軽に食べられる。	加熱するので、カサが減って食べやすい。	天ぷらなどは衣の分力カサが増える。油のとり過ぎに注意！適量心がけて。
野菜の種類	レタス・トマト・きゅうりなど食材の種類が限られる。	ほうれん草などの青菜、ごぼう・人参・大根などの根菜類、なす・いんげんなど様々な種類が食べられる。	玉ねぎ・人参・なす・レンコンなどは揚げてもおいしい。

※ビタミンA(カロテン)などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいので、炒めものなどでとると吸収率が上がります。

加熱後のカサの変化



5 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく!



食育コラム

和食の魅力

和食は日本の伝統的な食文化です。稲作の広がりと共に海・山・川からとれる自然な恵みが豊かな食文化を育んできました。

四季と旬

春夏秋冬の四季を通じてとれる「旬」の食材は、たくさん収穫できる時期でもあります。一番おいしく季節感を感じながら食べる食材の味わいは格別。旬の食材は栄養価も高いといわれています。

「一汁三菜」の食文化

ご飯をおいしく食べる工夫として、おかずと汁物、漬物でご飯を食べるといふ基本の組み合わせが生まれました。これは上記の「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく」の考え方につながっています。栄養面からも理想的なスタイルです。

だしの「うま味」

昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどから出るだしのうま味は和食の基本。汁物や煮物をおいしく引き立てます。

発酵食品

日本の風土を利用した保存方法から生まれたもの。納豆、漬物、みそ、しょうゆなどの調味料は和食には欠かせません。



誰もが日常的につくることができる野菜料理

「さかえの野菜」を使った、野菜がしっかりとれるレシピです。
下記の2つの条件がそろっています。

- ① 栄区でとれる主な野菜の種類(P4)のうち1品以上使っています。
- ② 野菜(いも、きのこを除く)を1人あたり70g以上使っています。

※「さかえの野菜めしあがれ！レシピ募集」に応募いただいたレシピの一部を紹介します。
応募いただいたすべてのレシピは栄区のホームページ(料理レシピサイト「クックパッド」)の「横浜市のキッチン」に掲載しています。併せてご覧ください。

横浜市の公式キッチン

検索



かぶとれんこんの梅サラダ



栄共済病院栄養指導科さん



POINT

夏におすすめのさっぱり料理。
いんげんの代りにかぶの葉でもよい。

【材料】(2人分)

- | | |
|------------|-----|
| かぶ …… 80g | 調味料 |
| れんこん … 40g | |
| 人参 …… 20g | |
| いんげん … 20g | |
| 梅干 …… 8g | |
| いりごま … 少々 | |

【作り方】

- ① かぶ、れんこん、人参は薄いいちょう切りにし、さっとゆでて冷ます。
- ② いんげんはゆでてから斜め薄切りにする。
- ③ 梅干は包丁でこまかくたたく。
- ④ ごまは半ずりにして香りを出す。
- ⑤ 3と4と調味料をよく混ぜる。
- ⑥ 1と2を5で和える。

ほうれん草のとろとろ和え



ラッキーベジさん



POINT

山芋といっしょで食べやすい。

【材料】(2人分)

- ほうれん草 … 150g
- 山芋 … 80g
- めんつゆ(2倍希釈) … 小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草はよく洗って、熱湯でゆでる。
- ② 水にさらし、根元を切り捨てる。3cmくらいの長さに切り、水気をよく絞る。
- ③ 山芋は皮をむき、半分はすりおろし、のこりはマッチ棒くらいの長さに切る。
- ④ ボウルにほうれん草、山芋を入れ、めんつゆを加え和える。
- ⑤ 器に盛ってできあがり。

にんじんの辛子めんたいこ和え



かみごうのマーさん



POINT

調味料なしで作れる。
お酒のつまみにもなる。

【材料】(2人分)

- 人参 …… 1本
- 辛子めんたいこ … 1/2本
- サラダ油 … 適量
- ごま油 …… 少々

【作り方】

- ① 人参は千切りにする。
- ② サラダ油をひいたフライパンに1の人参を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 辛子めんたいこを2に入れ、くずしながら炒め、人参にからませる。
- ④ 辛子めんたいこが全体にちりばめられたら、お好みでごま油をたらす。

さかえの恵みラタトゥイユ

ターコさん



【材料】(4人分)
 トマト …… 5個 かぼちゃ … 1/8個
 玉ねぎ …… 1個 いんげん … 100g
 なす …… 3本 ニンニク …… 2粒
 ピーマン … 大2個 塩 … 少々
 人参 …… 1/2本 コショウ …… 少々
 ズッキーニ … 1本 オリーブ油 … 大4

【作り方】

- 1 トマト・玉ねぎはくし形切り、なす・ピーマンは6〜8つ割り、人参・ズッキーニはなすと同じ位の大きさに切る。かぼちゃは1cm厚さに切る。ニンニクは薄切り、いんげんは筋をとり、斜めに2〜3つに切る。
- 2 煮込み用鍋にオリーブ油とニンニクを入れて炒め、香りが出たら、かぼちゃ・人参・なす・ズッキーニを加え炒め合わせる。玉ねぎ・ピーマンも加え、全体に油がまわったらトマトを加えしんなりするまで炒める。塩・コショウをふり、いんげんも加えて、ひと混ぜし、弱火で40〜50分煮る。
- 3 野菜から出た汁けで焦がさないように煮つめる。

POINT

たくさんできるので、常備して朝食に、スープを少し足して温め、スパゲッティにかけてもよい。

だいこんとひじきのサラダごま風味

めぐちんさん



【材料】(4人分)
 大根(できれば上の部分) … 400g
 きゅうり … 1本 酢 … 50ml
 トマト … 1/2個 砂糖 …… 大さじ3
 長ひじき … 9g 塩 …… 小さじ1/2
 ちくわ …… 2本 ごま油 … 大さじ1
 いらごま …… 適量

【作り方】

- 1 大根ときゅうりは千切りにし、ボウルに入れ、塩(分量外)を振り10分ほどおいておく。
- 2 ひじきは水で戻しておき(約10〜15分)熱湯で1〜2分湯がく。
- 3 トマトは1cmの角切りに、ちくわは横に半分にし、それを縦に半分、その半部分を縦に4等分に細長くする。
- 4 別のボールに酢・砂糖・塩をよく混ぜ、そこにごま油を加えよく混ぜ、水分を絞った1と2・3を加えよく和える。
- 5 最後にごまを混ぜ出来上がり。

POINT

甘酸っぱいたれなので、子どもから大人までさっぱりと食べられる。ひじきをゆでると磯臭さがとれる。

豆腐、野菜アンカケ

やえちゃんさん



【材料】(4人分)
 木綿豆腐 … 1丁(400g) 玉ねぎ …… 100g
 顆粒だし … 小さじ1 もやし …… 100g
 豚小間肉 … 150g しめじ …… 120g
 白菜 … 200g 生しいたけ … 4枚
 人参 … 80g 油 … 大さじ1
 大根 … 120g 片栗粉 … 大さじ2
 調味料 [しょうゆ … 大さじ2 塩 … 小さじ1
 顆粒だし … 大さじ1 コショウ … 少々]

【作り方】

- 1 豆腐は4等分に切る。2 大根・人参はいちょう切り、玉ねぎは縦半分に切り1cm幅に切る。3 白菜は食べやすい大きさに切り、葉と白い部分を分けておく。4 しめじは小房に分け、長いものは半分に切る。しいたけは軸をとり1cm幅に切る。5 豚肉は1cm幅に切る。6 鍋に豆腐と豆腐がかくれる位の水、顆粒だしを入れ温める。7 フライパンに油をひき、豚肉を炒める。8 大根、人参を入れ、大根が透き通ってきたら、玉ねぎ、白菜の白い部分を入れる。
- 9 さらに、しめじ、しいたけを入れ、最後にもやし、白菜の葉を入れ炒める。
- 10 調味料を加え味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 11 お皿に豆腐をのせ、10をかける。

POINT

体が温まる和風の野菜炒めアンカケです。

白菜のクリームシチュー

湘南グリーン老健上郷さん



【材料】(4人分)
 白菜 … 400g ホタテ缶 … 100g
 かぶ … 100g シチューのルー … 90g
 玉ねぎ … 80g かぶの葉 … 30g
 人参 …… 50g 塩 … 少々
 しめじ … 60g

【作り方】

- 1 かぶの葉を0.5〜1cmに切り、塩を入れたお湯でゆで、水にとり、絞る。
- 2 白菜は4cm×1cm程度に切る。
- 3 玉ねぎは半分に切り5mmの厚さに切る。
- 4 人参はいちょう切りで3〜5mmの厚さに切る。
- 5 しめじは石づきを取り、ばらばらにしておく。
- 6 2〜5を鍋に入れ、500mlの水を加え煮込む。
- 7 全体的にやわらかくなったらホタテを入れ、ルーを入れる。
- 8 最後にかぶの葉を入れ、味をととのえる。

POINT

野菜たっぷり。やわらかいので高齢者も食べやすい。水分が少ない場合は、牛乳(豆乳)を加える。

びっくり! なすつき ぎょうざ



元気いっぱい栄っ子、笠間小3年2組 ♪さん



【材料】(4人分)

キャベツ … 1/4個	調味料
ねぎ …… 1本	ごま油 … 大さじ1
なす …… 中2本	オイスターソース … 大さじ1
にら …… 1束	塩 … ふたつまみ
しいたけ …… 5個	コショウ …… 少々
片栗粉 … 大さじ2	しょうゆ … 大さじ1/2~1
ぎょうざの皮 … 32枚	

【作り方】

- 野菜はすべてみじん切りにする。
- なすだけごま油(分量外)で炒めて、塩、しょうゆ(分量外)を少々ふる。
- 切った野菜をボウルに入れ、調味料を入れて混ぜてねる。
- 片栗粉を入れて混ぜる。
- ぎょうざの皮でたねをつつむ。
- 油(分量外)をひいて、ぎょうざ、水を入れ焼く。
- 焼き上がったら、ごま油(分量外)を少しかけまわして、できあがり。

POINT

なすが嫌いな人でも大丈夫!
野菜のうま味いっぱいの
野菜ぎょうざ。

ねぎたっぷり大根餅



ゴンママさん



【材料】(6人分)

大根 … 1/2本	砂糖 … 大さじ2
卵 …… 1個	薄口しょうゆ … 大さじ3
小麦粉 … 1カップ強	干しエビ … 適量
刻みねぎ …… 2本分	豚肉 …… 適量

【作り方】

- 大根をすりおろし、卵と小麦粉を入れてよく混ぜる。豚肉は細かく切る。
- 1の中に刻みねぎ、砂糖、薄口しょうゆを入れ、干しエビや豚肉も入れ混ぜる。
- 2をお好み焼を焼くように、フライパンで焼く。
- 味が付いているので、そのまま食べられます。
※小麦粉の量は少なめの方がやわらかく仕上がるが、大根の水分量のみ調整する。

POINT

大根おろしを使うので体にもやさしく、
お好み焼き風なのでおやつにもよい。

ピーマンも食べやすい五目きんぴら



やまゆり保育園さん



【材料】(4人分)

ごぼう …… 80g	油 … 小さじ2
人参 …… 80g	水 … 60ml
ピーマン … 40g	調味料
赤ピーマン … 40g	みりん … 小さじ2弱
黄ピーマン … 40g	酒 …… 小さじ2弱
焼ちくわ … 20g	しょうゆ … 小さじ1と1/2
しらたき … 30g	いりごま … 小さじ1強

【作り方】

- 野菜は全て細く千切りにする。しらたき、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ごぼうは水にさらし、あく抜きをする。しらたきは下ゆでをする。
- 鍋に油をひき、ごぼう、人参、しらたきを炒め、水を入れる。
- しんなりしてきたら、他の野菜とちくわを入れ、調味料で味をつける。
- 最後にごまをふる。

POINT

子どもが嫌いなピーマンを
食べやすく調理しました。

子供も大好き 野菜たっぷりビビンバ丼



大船ルーテル保育園さん



【材料】(2人分)

豚挽肉 …… 70g	しょうゆ … 小さじ1と1/3
しょうゆ … 小さじ2と1/3	塩 …… 少々
にんにくチューブ … 小さじ1/2	砂糖 … 小さじ1弱
味噌 … 小さじ1/2	ごま油 … 小さじ1弱
砂糖 … 小さじ1弱	にんにくチューブ … 小さじ1/2
切り干し大根 … 30g	酢 … 小さじ1/2
人参(千切り) … 40g	卵 …… 1個
もやし(1cm幅) … 80g	油 …… 適量
小松菜(ひと口大) … 60g	ごはん … 適量

【作り方】

- 豚挽肉を炒め、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- 切り干し大根は、水で戻してからゆで、手でしぼり、1cm幅に切る。その他の野菜は、切ってゆでる。Bの調味料と合わせておく。
- 卵は、フライパンに油をひき、炒り卵にする。
- 1~3を全て混ぜ合わせ、炊いたごはんの上にかけて完成。

POINT

保育園で人気の
夏におすすめの
料理です。

やさいたっぷりリゾット

なかちゃんさん



POINT

味や野菜をいろいろ変えて

アレンジして楽しめる。

野菜は夕食の仕度時に切っておくのがコツ。

【材料】(2人分)

ベーコン … 50g 人参 … 50g
 玉ねぎ … 1/2個 ごはん … 300g
 オリーブ油 … 大さじ2 コンソメ … 1/2個
 大豆水煮 … 100g 水 … 500ml
 小松菜 … 2株(50g) 塩 … 少々
 キャベツ … 50g コショウ … 少々

【作り方】

- 1 ベーコンをあられ切りにする。
- 2 玉ねぎ、小松菜、キャベツ、人参をあられ切りにする。
- 3 ベーコンと玉ねぎを油で炒めた中に、キャベツ、人参を入れ炒める。
- 4 水を入れ、コンソメを入れて煮る。
- 5 大豆も入れ、最後に小松菜を入れる。
- 6 ごはんを入れ、塩、コショウで味をととのえる。

キャベツとツナのナムル

ゆずちゃんさん



POINT

キャベツが嫌いな人もすすんで食べられる。

【材料】(4人分)

キャベツ … 1/4個
 ツナ缶 … 1缶
 ごま油 … 小さじ1
 塩 … ひとつまみ

【作り方】

- 1 キャベツをひと口大に切る。
- 2 ごま油を入れてまぜる。
- 3 ツナを入れる。
- 4 塩を入れてまぜる。

蒸し野菜の海苔チーズ和え

asakoさん



POINT

調理時間15分かかりません。

野菜を変えてオールシーズン楽しめる。

海苔とチーズで、子どももおいしく食べられる!

【材料】(4人分)

かぶ … 1個 塩 … ひとつまみ
 ブロccoli … 1/4房 ピザ用チーズ
 ミニトマト … 8個 … 50gぐらい(お好みで)
 カリフラワー … 1/6房 海苔
 さつまいも … 小1/2本 … 1枚(お好みで)
 水 … 1/3カップ

【作り方】

- 1 かぶ(くし切り1/8、葉は3cmほどの長さ)、ブロッコリー・カリフラワーは小さく房に分ける。
- 2 さつまいもは8mmぐらいの厚さの半月切りにする。
- 3 フライパンに野菜を入れ、塩ひとつまみをばらばら振り掛ける。
- 4 水1/3カップを注ぎ、蓋をして強火にかける。
- 5 水がなくなったら火を止め、熱いうちにチーズを混ぜる。
- 6 次に細かくちぎった海苔をばらばらとふりかけ、軽く混ぜる。

わかめとレタスのスープ

ごはんさん



POINT

包丁も使わずあっという間に出来上がり。

【材料】(4人分)

カットわかめ … 5g
 レタス(小) … 1個
 〔 水 … 600ml
 A コンソメだし … 1個
 〔 塩 … 少々
 いりごま(白) … 小さじ2

【作り方】

- 1 レタスは手でちぎる。
- 2 鍋にAをいれて火にかけ、煮立ったら1とカットわかめを加える。
- 3 器に盛り、いりごまをふる。

③ 身近な場所で行われている食育

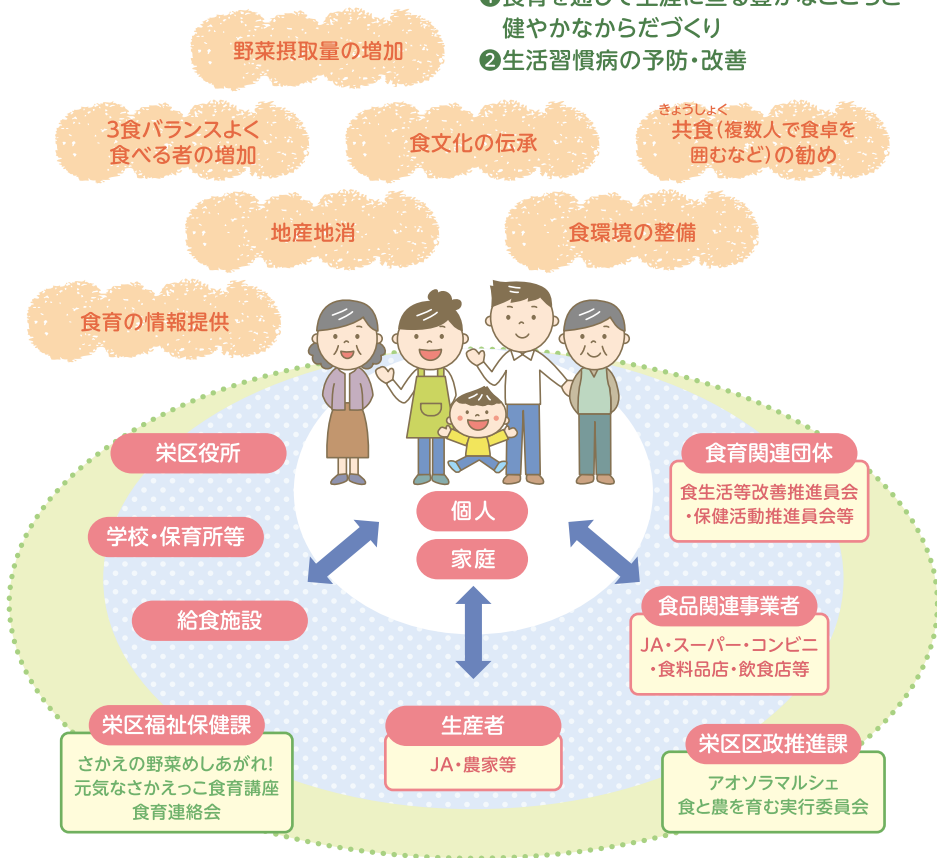
栄区が取り組む食育

食育を通じて生涯に亘る豊かなことと健やかなからだづくり、生活習慣病の予防・改善を目的に、関連企業・施設・団体などと連携し、情報を共有しながら進めていきます。

栄区が取り組む食育とは…

目的

- ①食育を通じて生涯に亘る豊かなことと健やかなからだづくり
- ②生活習慣病の予防・改善



本郷台アオソラマルシェ

地元農家による採れたて野菜の直売や、地元の農産物を使った模擬店が出店する年に1度の地産地消イベント。アーティストが奏でる音楽のもと、夏の日差しを浴びた旬の恵みと笑顔が集います。



元気なさかえっこ食育講座

3歳児とその養育者を対象に「食育シールブック～食育はじめてのいっぽ～」を使った食育講座を3歳児健診の会場で行っています。



よこはま健康応援団

外食や市販の弁当、総菜を利用する方がおいしく食べて健康にも配慮した選択ができるように、取り組んでいるお店です。



●健康的なメニューの提供

- ①バランスメニュー ②野菜たっぷりメニュー
- ③ヘルシーオーダー ④バランス朝食メニュー

- 栄養成分表示 ●終日禁煙



栄区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)

子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。この会は栄区福祉保健センターで開催する食生活等改善推進員セミナーを修了した方で活動しています。ボランティアとして活動する自主的な団体で、全国的に組織されています。

- 妊婦さん、子育て中の方、高齢者など様々な世代の食育講座
- アオソラマルシェ 区民まつりなどのイベントに出展 ～野菜を食べていますか～ など

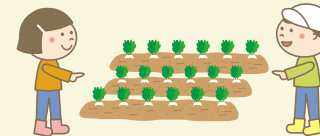


矢島農園(P22参照)

近隣の小学校に給食の野菜を提供したり、同校3年生が畑に社会科見学に来ています。

●社会科見学

栄区に畑があることを知らない子どもたちが多く、広い畑に驚きます。



子ども支援農園

子どもたちへの食育を主な目的として、季節ごとにいもや野菜などを育て、子どもたちとともに植え付けや収穫などを行っています。近隣の保育園、小学校、子育て支援拠点、子ども会、福祉施設が体験しに来ています。

●園児によるさつまいもの収穫

6月に園児と植えた
さつまいもを収穫しました。

その他、新聞の発行(3か月に1回)や区民まつりに参加します。



三橋農園

●食育活動

近くの保育園はさつまいもを、2つの小学校の200名程の子どもたちは生活科の授業の中で、春はとうもろこし、秋は三浦大根を一人1本、名札を立て、種まきから間引き、収穫まで体験しています。

●栽培収穫体験ファーム

年間を通じて大勢の方が堆肥をふんだんに使ったこだわり野菜を育て楽しんでます。野菜収穫体験イベントも行い、家族で収穫の喜びと野菜料理のうまさを堪能しています。



高橋農園

近隣の小学校に給食の野菜を提供したり、小学生や中学生の子どもたちに野菜についてのお話をしたり、畑の見学なども受け入れています。

●中学生への野菜のお話し

「工夫や努力を知ることができ、野菜の見方が変わった」
「もっと感謝の気持ちを持ちたい」「新鮮なきゅうりは折ってもまたくつつくだ」
などたくさんの感想が寄せられています。



栽培収穫体験ファーム

農家が経営、指導する農園。農家が先生となった教室形式の体験農園です。

環境学習農園

児童、生徒等を対象に農家が指導を行う農園。
市内に残る農地や農業を次の世代に引き継ぐために環境学習や食育活動を推進しています。

横浜 市民利用型の農園

検索



地産地消サポート店

横浜市では地産地消を推進するために、市内産畜産物をメニューに取り入れている飲食店等を「よこはま地産地消サポート店」として登録しています。



横浜で地産地消情報サイト

検索



4 栄区の農と地産地消

1 栄区の農の特徴

栄区の農地面積は大きいほうではありませんが、私たちの身近なところに畑があり、新鮮な野菜が作られていて、直売所などで野菜を手に入れることができる環境にあります。

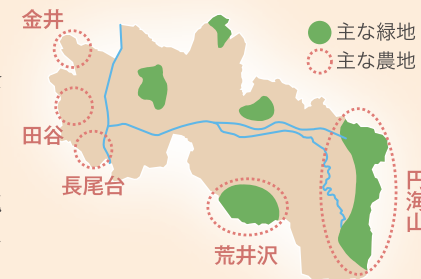
食育コラム

栄区の「農」今昔

昔は 柏尾川やいたち川沿いの低地、それらの川に流れ込む谷戸や三浦半島にも連なる丘陵地の比較的平らの土地に田畑が広がっていました。収穫された農作物は、地元で消費されるもののほか、栄区の西側で栽培されたものは鎌倉や逗子へ、東側のものは磯子や金沢といった地域に、農家の方が足を運んで販売していました。

今は 柏尾川の西側にある田谷・長尾台・金井では、まとまった農地が残っています。東側では、昭和40年代からの宅地開発で多くの農地が失われました。

現在は、いたち川沿いの一部、円海山や荒井沢周辺のほか、住宅地の中に小さな農地が点在しています。



2 地産地消

地元で生産された農産物を、地元で消費することを「地産地消」といいます。

「地産地消」の魅力 みんなで地産地消に取り組むといいことがたくさん!



直売所マップ

直売所へ行くときは小銭をご用意ください。気持ちよく利用しましょう。

天候や時期により営業していない場合があります。あらかじめご了承ください。



1 JA横浜「ハマッ子」直売所本郷店

1年を通じて毎日途切れることなく、地場産の新鮮な野菜や果物を販売しています。その他、卵や地粉うどん・手作りジャムなどの加工品もあります。



- 住所/桂町279-24 ●電話/896-0546
- 営業/9:30~17:00(年末年始休み)
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩10分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩1分

2 本郷パン

「春夏秋冬 四季を通して地元野菜を」をモットーにもぎたて、新鮮なものを提供しています。



- 住所/公田町536 ●電話/891-2491
- 営業/7:30~18:00(日曜休み)
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩10分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩3分

3 矢島農園直売所

直売所のうらが当農園の畑なので、売り切れの品物があればすぐ収穫します。



- 住所/田谷町1392
- 電話/090-3592-4466
- 営業/火・水・土・日 8:00~13:00
- アクセス/JR大船駅より神奈中バス
ドリームハイツ行「常勝寺」そば

4 矢島漢方農園直売所

当農園は、漢方生薬の力を借りて、化学農薬、化学肥料を極力減らして、安心安全な野菜を栽培しています。旬食旬菜をモットーに旬な野菜を作付けしています。



- 住所/田谷町254
- 営業/火・土・日 8:00~11:00頃まで
- アクセス/JR大船駅より神奈中バス
戸塚バスセンター行「洞窟前」そば

7 秋本農園直売所

1年を通じて約30種類の新鮮野菜を販売しています。お客様から特に「トマトがおいしい」と言われています。



- 住所/笠間2-28-5
- 営業/火・金 8:00~19:00
- アクセス/笠間十字路から
大船郵便局方面に向かって
徒歩5分

8 長沼直売所

季節に応じた新鮮野菜を10種類くらい用意しています。また、敷地内から湧き出るきれいな水で栽培されたクレソンやセリの他、卵も置いてあります。



- 住所/公田町665 ●電話/892-6685
- 営業/7:00~18:00
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩18分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩8分

5 須藤農園直売所

旬の野菜・果物を安価で提供しています。夏の露地野菜-トマト・きゅうり・なす・枝豆・とうもろこし・オクラ、秋からのごぼう・ながいも・みかんなどは人気です。



- 住所/飯島町2190
- 電話/090-3229-8133
- 営業/月・金 7:00~品物がなくなるまで
- アクセス/江ノ電バス「飯島」徒歩5分
飯島東幼稚園そば

6 田中農園直売所

多品目の季節の野菜を栽培しています。人気の野菜はトマト・きゅうり・なす・大根・ほうれん草・小松菜。丸いズッキーニなど珍しい野菜やいちごもあります。



- 住所/小菅ヶ谷 3-6-1
- 電話/892-0507
- 営業/火・土 13:00~
- アクセス/JR本郷台駅徒歩8分
長光寺交差点そば

9 須藤直売所

旬の野菜を栽培しており、特に夏は朝採りのきゅうり・なす・トマト等いろいろ並べております。全種類 露地栽培です。



- 住所/公田町760
- 営業/月~土 夏 6:00頃~18:00頃
冬 7:30頃~17:30頃
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩20分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩10分

10 公田中谷戸直売所

丹精込めて育てた新鮮な野菜が並んでいます。なす・小松菜・玉ねぎなど、常時10種類程度の野菜を置いています。大根は葉付きです。



- 住所/公田町771
- 営業/月~土 夏 6:00頃~17:30頃
冬 7:30頃~17:30頃
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩20分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩10分