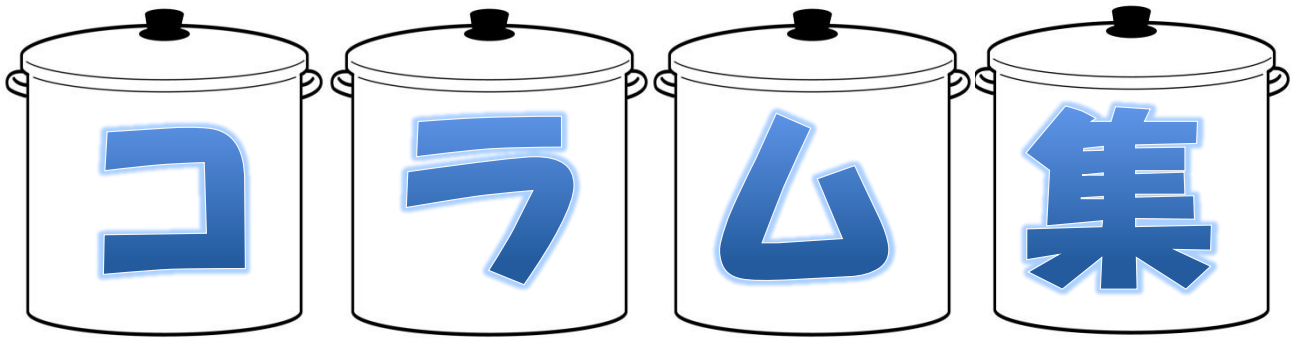


食育推進



「大崎の美味しいものを知ろう！」

大崎市では、児童・生徒や保護者の方々の食への興味をさらに充実させ、ご家庭でも積極的に食育に取り組んでいただくことをねらいとして、毎月「食育推進コラム」を発行しています。

コラムは各学校の献立表や給食だより等に掲載されています。



コラム作成：大崎市学校栄養士会



月	テーマ「大崎の美味しいもの」	コラム担当
4	いちご（古川地域）	市教委
5	トマト（鹿島台地域）	古川第一小学校
6	ブルーベリー（鳴子温泉地域）	古川第三小学校
7	なす（古川地域）	長岡小学校
8・9	ひまわりの種加工品（三本木地域）	大崎南給食センター
10	ねぎ（古川地域）	宮沢小学校
11	大豆（田尻地域）	西古川小学校
12	凍み豆腐（岩出山地域）	古川第四小学校
1	セリ（松山地域）	古川第五小学校
2	酒粕（岩出山地域）	富永小学校
3	温泉卵（鳴子温泉地域）	古川第二小学校



≪ 4 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「いちご」



≪ 主な生産地域 ≫

古川（富永、敷玉）



春の気配が感じられ、いちごのおいしい季節がやってきました。大崎市では、いちごの生産も盛んです。12月から5月頃にかけて出荷される「古川いちご」は古川地域の農家の方々が丹精こめて作っています。品種は、“とちおとめ”や“もういっこ”が主力です。

いちごが1番おいしい時期は5月頃で、古川地区の量販店等で手に入れます。甘酸っぱく、見た目も愛らしいいちご、ぜひご賞味ください。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 5 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「トマト」



≪ 主な生産地域 ≫

大崎市（鹿島台）

「デリシャストマト」は、大崎市で栽培されるトマトの中でも糖度が高く、味が濃く、厚い果肉で、しっかりとした食べ応えのあることで有名です。2月から6月にかけて栽培されていますが、日照時間が長く1日の温度差が大きくなる3月から5月が旬です。ほどよい酸味が甘さを引き立てて、フルーツのような味わいが楽しめる、うまみがギュッとつまったトマトです。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 6 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「ブルーベリー」



≪ 主な生産地域 ≫

鳴子温泉地域



ブルーベリーは目に優しい食べ物で、目の疲れや視力向上に効果があると言われています。

大崎市鳴子温泉地域は、山間部の冷涼な気候、酸性土壌でブルーベリーの栽培に適しています。鳴子温泉地域には数軒のブルーベリー農園があり、7月から8月にかけて摘み取り体験ができます。

ジャムやアイスクリームなどの加工品も人気です。おいしい鳴子温泉地域のブルーベリー、ぜひ食べてみてください。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

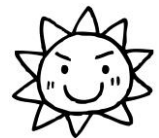
≪ 7 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「なす」



≪ 主な生産地域 ≫

大崎市（古川）



「古川なす」は、平成7年に国からの指定産地となり、県内トップクラスの生産量を誇ります。その後市場に定着し、今では大崎市のブランド野菜のひとつとして流通しています。深い紫色が特徴で柔らかくおいしいなすです。旬は5月から9月で、特に夏前のは皮も実も柔らかく、「漬物」にむいています。秋口になると、実が締まってくるので「煮物」や「鍋物」でおいしく食べられます。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 8・9月号 ≫

大崎の美味しいもの「ひまわりの種」



〈主な生産地域〉

大崎市（三本木）



三本木地域の「ひまわりの丘」では、例年6月下旬に植えたひまわりが8月上旬から中旬に見ごろを迎えます。ひまわりは鑑賞するだけでなく、種が加工品や油など食用に用いられることも有名です。三本木地域では、地元のお菓子やしそ巻きの具などに使われています。また、「オレイン酸」を多く含んだ良質の油がとれる「春りん蔵」という品種のひまわりも三本木地域で栽培が広がっています。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 10月号 ≫

大崎の美味しいもの「ねぎ」



〈主な生産地域〉

大崎市（古川）



ねぎは麺類や冷奴などの薬味や、味噌汁、鍋料理などに欠かせない食材です。昭和50年代後半に転作作物として導入され、平成に入って急速に拡大しました。今も作付面積が拡大しています。古川地域で栽培がさかんなのは通称長ねぎといわれる根深ねぎです。年間通じて栽培されていますが、10月から3月にかけてが出荷のピークで栄養価も高く美味しくなります。日々の食事で味わってほしい野菜です。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 11月号 ≫

大崎の美味しいもの「大豆」



〈主な生産地域〉

大崎市（田尻）



宮城県は、大豆の栽培面積が全国第2位となっており、県内では大崎市が1位となっています。宮城県産の大豆は、全国的に定評のある「ミヤギシロメ」をはじめ、加工用途に対応した様々な品種が栽培されています。学校給食では、煮物などの和食だけでなく、ポークビーンズやキーマカレーといった洋食の献立に大豆を取り入れています。大豆は五穀の1つとして重要な作物であり、日本の食文化と関係の深い食材です。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 12月号 ≫

大崎の美味しいもの「岩出山凍り豆腐」



〈主な生産地域〉

岩出山地域



岩出山凍り豆腐は、岩出山地域を代表する冬の味覚で、添加物を使わない昔ながらの製法で生産されています。

厳しい寒さの中、2回凍らせるのが特徴で、これにより雑味を取り除かれ本来の味が際立ち、さらに自然乾燥による天日干し独特の香りができます。長年培われた特別な生産方法で、高い品質と評価を獲得した地域ブランド製品として、昨年国の地理的表示（GI）に登録されました。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの 「セリ」

<主な生産地域>



松山地域



セリは、野草として湧き水のある湿地等に自生するほか、水耕栽培や田んぼ、畑で栽培されるものがあります。

松山地域では、専用の田んぼで栽培していて、寒い時期には田んぼの上にハウスをかけて作業することもあります。松山地域のセリは丸ごと収穫される「根ゼリ」が11月末から12月頃、根を切り落として収穫される「葉ゼリ」は4・5月頃に販売されます。お雑煮やセリ鍋のほか、お浸しや漬物でも美味しくいただけます。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの「酒かす」

<主な生産地域>



みやぎ大崎
ふつふつ共和国

大崎市



みやぎ大崎ふつふつ共和国である大崎市は、発酵食文化が根付いています。「酒かす」は、お米の発酵によって生まれた発酵食品の1つで、日本酒を作る際にできる副産物です。日本酒が仕上がる冬の時期に、酒かすも販売されます。食材や料理の味に深みやコクを出してくれ、「かす汁」などの料理が有名ですが、スイーツにも使われています。美味しく健康にも良い酒かす、ぜひ普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの「温泉卵」

<主な生産地域>

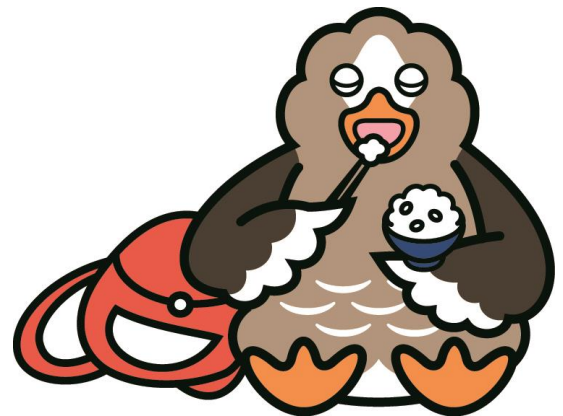


鳴子温泉地域

温泉卵は、卵黄が半熟、卵白がやわらかい状態にゆでた鶏卵です。鶏卵は卵黄と卵白で固まり始める温度が違います。卵黄が65℃、卵白が75℃前後で固まり始めます。この性質を利用して、65℃より少し高めの温度に鶏卵を30分ほど浸けて作られるのが温泉卵です。温泉の湯や蒸気を利用して作られることから「温泉卵」と呼ばれるようになったといわれています。

鳴子温泉でも温泉の湯を利用して、温泉卵が作られていて、お土産としても人気があります。自然の熱を利用して作られる温泉卵は、そのまま食べても、ビビンバや牛丼などにのせて食べてもおいしいです。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）



大崎市のイメージキャラクター

パタ崎さん