

# はびきの食育だより

## 地元の恵みを食べていますか？

「地産地消」という言葉を耳にしたことがありますか？  
この意味は、「地元で作られた食べ物を地元でおいしくいただくこと」です。

最近、栄養のバランスがかたよった食生活や生活習慣病の増加など食をめぐる多くの問題がおこっていて、食の安全・安心に対する関心などが高まっています。おいしくて新鮮な農産物は、意外と身近なところでも作られたり、売られたりしているもの。直売所やスーパーで食材の産地を確かめてみると、今まで気づかなかった地元の魅力を発見できますよ。

生産地から食卓までの距離が近くなると、遠くから運ばれたものよりも輸送にかかるエネルギーが少なくてすむんだ。地球規模で考えてみても、環境への負担を減らすことができるんだよ。



## 地産地消は食品を買う(食べる)人もつくる人もいいこといっぱい！

食品を買う人  
(食べる人)

食品をつくる人

- ☆とれたてで新鮮な食べ物が身近な場所で手に入る。
- ☆作っている人の顔が見えることで安心感がうまれる。
- ☆流通にかかるお金が少なく、安くいいものが手に入る。



- ☆買う人の反応や声が届くようになり、作る人もがんばる。
- ☆直売なら小規模な産物や不ぞろいな品も売れる。
- ☆新たに人が働ける場所ができる。高齢者の生きがい作りに役立つ。

## 羽曳野の特産品はなんでしょう？



うすいえんどう

旬4～5月

羽曳野市の碓井地区が発祥で「なにわの伝統野菜」です。さやと豆の色合いは淡く甘味が強いのが特徴です。

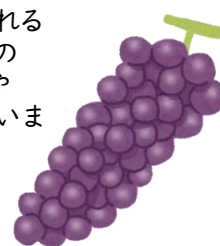
いちじく



古市地区を中心に栽培されるいちじくは、関西では随一の生産量を誇ります。ジャムやソース等にも加工されています。

旬8～9月

河内ぶどう(デラウェア)



駒ヶ谷地区で栽培されるデラウェアは全国出荷量第1位にもなったこともあり、そのぶどうを使ったワイン作りも行われています。

旬5～8月

他にも地元でなにが作られてるか調べてみましょう！

## 春です！お弁当をつくろう！ 親子で一緒につくってみよう！

《親子で一緒につくることはステキな食育体験です！》

- ☆食べ物、料理に興味が出てくる
- ☆さまざまな食材にふれることができる など、いいこといっぱい！
- ☆苦手な食べ物が食べられるようになる

親子でコミュニケーションをとりながら、楽しくお弁当をつくってみましょう！

おにぎりをにぎってみたりしてもいいですね！



発行：羽曳野市健康増進課(保健センター)

072-956-1000