

# 地産地消のすすめ

## ～出雲の食材をおいしく食べましょう～



地産地消という言葉を知っていますか？地産地消とは自分の住んでいる地域で生産されたものをその地域で消費することをいいます。

平成22年度に市が実施した食育アンケートでは、地産地消について、言葉もその意味（内容）もよく知っているという回答した人は74.0%でした。一方、農産物を購入するときに重視することは、鮮度、国産、値段、旬、地元産の順で上位を占めました。このことから、地産地消に関する認知度は高いものの、鮮度や国産、値段などを重視して購入している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視する割合はまだ低い状況がうかがえます。

地元産の食材を利用することで、本来の「旬」の味を味わうことができ、また生産者を身近に感じ安心して利用できる利点があります。地元の農産物は、スーパーなどの地場産品コーナーや産直市場などで購入できます。

### 出雲の食材

春

あすっこ、キャベツ、たけのこ、ふき、ブロッコリー、わかめ、いちご



夏

アスパラガス、トマト、モロヘイヤ、デラウェア、メロン、とび魚、アジ、しじみ



秋

さつまいも、出西生姜、ヤーコン、パプリカ、赤梨、いちじく、柿



冬

白菜、ほうれんそう、神在ねぎ、大根、大豆、里芋、十六島のり、ぶり



※ほかにもたくさんあります。

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

**アスパラガス**です！



出雲の特産品として近年生産が盛んなアスパラガス。鮮やかな緑色のアスパラガスは食卓に彩りをそえます。

アスパラガスの栄養は、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含んでいることが特徴です。これは新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高める働きをするため、疲労回復や滋養強壮、美肌に効果があります。また穂先にはルチンという成分が含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防につながります。

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、栽培方法が違うだけで品種は同じです。日光に当てて育てるグリーンアスパラガスに対し、日光に当てず土の中で育てるのがホワイトアスパラガスです。また、最近では紫のアスパラガスも出回るようになりました。

収穫は2～4月、6～10月の年2回です。ゆでてサラダや和え物に、また焼いたり揚げたりしてもおいしくいただけます。ぜひ出雲産のアスパラガスをご賞味ください。

### グリーンアスパラのごまマヨあえ

Vol.31

出雲学校給食センター  
おすすめメニュー

【材 料】（4人分）

- ・グリーンアスパラガス …………… 200 g
- ・人参 …………… 50 g
- ・コーン缶 …………… 30 g
- ・ロースハム …………… 30 g
- ・マヨネーズ …………… 大さじ4
- ・しょうゆ …………… 少々
- ・いりごま …………… 大さじ1

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは3～4cm長さに切り、ゆでる。
- ②人参は千切りにしてゆでる。
- ③コーン缶は汁をきっておく。
- ④ロースハムは5mm幅の短冊切りにする。
- ⑤いりごまはすり鉢ですっておく。
- ⑥材料と調味料、ごまを混ぜ合わせる。

えがおに  
なあれ

55

子どもたちが明るく元気に育つのを  
見ると、未来に希望を感じます。  
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人  
も、「えがおになあれ」…そんな願いを  
込めて、このコーナーを設けました。  
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

## メディア社会との付き合い方

最近、メディアによるトラブルについてよく聞きます。普段何気なく使っているスマートフォンやゲーム機はとても便利である反面、危険を伴うことも把握すべきであると、私たちPTAの研修会でも言われてきています。

情報は日進月歩しています。私たち保護者(大人)ではメディア機器の扱いに追いつきにくい状況で、子どもたちの方がいろいろ知っているのが現実です。私たちが子どもの頃には想像もできない時代になりました。

そして、「一番心配なことは」「親子の会話の少なさ」です。家庭により養育環境の違いや仕事の都合などさまざまな理由はあると思いますが、子どもの大事な成長期に親子の会話が少ないのはいかなるものかと考えさせられます。

この時代にメディア機器を「持つな」とか「使つな」と否定するのは時代に逆行することではないでしょうか。保護者(大人)も子どもも地域も上手にメディアやメディア機器と付き合っていくことが大切だと思います。

PTA連合会では「環境対策委員会」の事業として、各地域でメディアの正しい

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。

理解と親子の約束事などについての研修会を開催しています。しかし研修会を受講し、その時は理解しても、家庭に帰ると、親子で話し合っていない時間制限するなどのことが実行に至らないのが現状です。

最近では、「10(テン)オフ運動」と題し、夜10時にはメディアを使わない・使わせないことを意識し、互いにルールを守りながら、貴重な親子のコミュニケーションタイムを作り上げることを目標にしています。

子どもにもメディアを与えることは、いろいろなリスクを与えることでもあると私たち保護者(大人)がしっかり学び、理解し、メディアを利用する子どもへの対応スキルを高めていく必要があると考えます。



これからのネット社会～自分の身も家族の身も守ろう～と題し、長谷川陽子さんにご講演いただき学習しました

(執筆：出雲市PTA連合会)

おたすね 子ども政策課

☎ 216604

## 平成27年度出雲市障がい者相談員を紹介いたします

障がい者福祉に理解と熱意がある相談員が相談に応じます。今年度の障がい者相談員は左表のとおりです。お気軽にお問い合わせください。

### ●身体障がい者相談員

名前	住所	電話番号
竹下 英治	塩冶町1723-1	23-0797
木村 知子	枝大津町16-7	22-4187
福間 清子	灘分町2311	62-3873
角 貞徳	園町819	69-1065
和泉 積	佐田町反辺220-3	84-0155
石飛 丈和	多伎町口田儀206	86-2714
今岡 忠嗣	湖陵町常楽寺700-1	43-2202
大村 豊秋	大社町杵築南1144	53-0325
廣戸 八重子	斐川町神氷2718-2	72-6569

### ●知的障がい者相談員

名前	住所	電話番号
伊藤 喜代子	平野町842	22-5624
山田 瑞子	今市町427-1	21-0121
竹田 朝男	下横町514	28-0415
原 泰子	中野町689-5	21-3470
久家 久美子	灘分町1390	62-5008
村山 進	大社町北荒木807-1	53-5413
荒川 文雄	斐川町直江1555-63	72-7044

おたすね 福祉推進課

☎ 216961