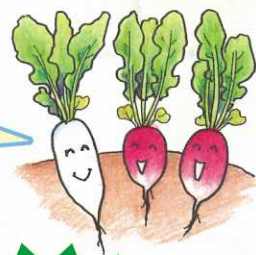


推進のための 3つの柱と6つの施策

野菜・果物を つくって
おいしく 食べるじゃん



1) 楽しくつくる

(1) 菜園づくり

野菜をつくってみるじゃん

じゃんじゃん
やるじゃん

野菜づくり体験

- ①野菜づくり体験の推進
- ②野菜づくり講師の紹介やネットワークづくり
- ③畑を借りて野菜づくりの推進
- ④遊休農地活用の推進
- ⑤メディアを使い情報発信

おじいちゃん おばあちゃんに 教えてもらうじゃん

農家で体験学習

- ①保育所(園)・幼稚園・学校における農業体験の推進
- ②農作業の体験受け入れ農家の登録推進
- ③メディアを使い情報発信

(2) 教育ファーム

2) かしく選ぶ

(3) 流通

売ってみるじゃん 使ってみるじゃん

収穫した野菜や果物を朝市・直売施設で販売、給食に活用

- ①収穫した野菜や果物を、朝市・直売施設で販売
- ②地元で栽培された果物を給食に取り入れるシステムづくり
- ③メディアを使い情報発信

(4) 学習

学ぶじゃん

野菜・果物の旬や見分け方 加工食品の安全性の学習

- ①学習の推進
- ②メディアを使い情報発信

3) おいしく食べる

(5) 料理づくり

「塩山式手ばかり」を使って つくってみるじゃん

「塩山式手ばかり」や料理づくり出前講習の推進

- ①「塩山式手ばかり」出前講座の推進
- ②料理づくり出前講座の推進
- ③メディアを使い情報発信

(6) 食の交流

いっしょに食べるじゃん

「食」のつどい

- ①家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
- ②朝市・直売施設、市内で実施するイベント会場に「食」に関するブースを設置
- ③メディアを使い情報発信

野菜・果物を つくって おいしく 食べるじゃん 甲州市食育推進計画

概要版
H19年度～
23年度



甲州市では、平成18年度に「食育推進会議」を設置し、
甲州市の現状に合わせた
「甲州市食育推進計画」を策定しました。

甲州市の食の現状

- ☆ どの世代も野菜不足 特に幼児とその親世代の野菜不足は深刻。
- ☆ 野菜を「食べよう」という意識はあるが、「食べている量」は少ない。
- ☆ 10歳代後半から20歳代の方は、約3割が朝食を欠食している。
- ☆ 就寝時間が遅い子どもは、朝食を欠食する割合が高い。
- ☆ 20歳代の女性の約2割はやせすぎ 30歳～60歳代の男性の約3割は肥満。
- ☆ 40歳代～60歳代男性の15～20%は、メタボリックシンドロームが強く疑われる。
- ☆ 子育て世代の半数の家庭では、テレビを見ながら食事をする。
- ☆ 食事の手伝いをしない子どもは4割いる。

甲州市・甲州市食育推進会議

〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾1040番地 電話 0553-32-2111
http://www.city.koshu.yamanashi.jp/

平成19年3月発行



ラディッシュ(二十日大根)

赤くて丸い根がかわいいラディッシュは、大根の仲間です。春・秋まきは40～60日、夏まきは20～30日ぐらいで収穫できます。

こんな体験が
大切だよ

野菜をつくってみるじゃん

1



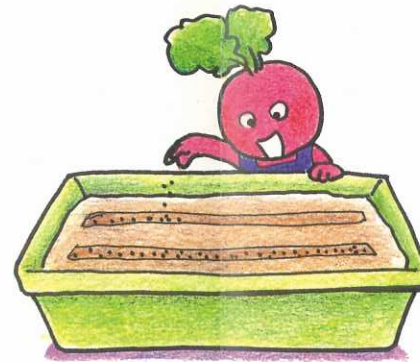
最近野菜嫌いの人が多いんだって

2



すぐできるラディッシュを紹介するよ。

3 種まき



プランターに土をいれて浅い溝を作り、パラパラ種をまき、うすく土をかぶせて、たっぷり水やりします。

4 水やり



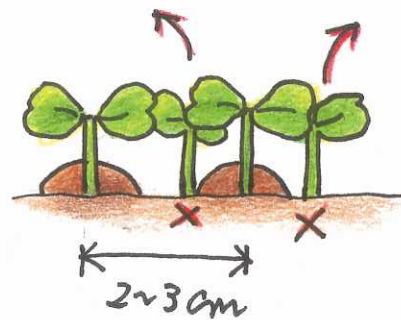
発芽するまで新聞紙をかぶせ、上から水をかけます。新聞紙が乾かないように水やりをします。(朝または夕方薄日のとき)

5 発芽

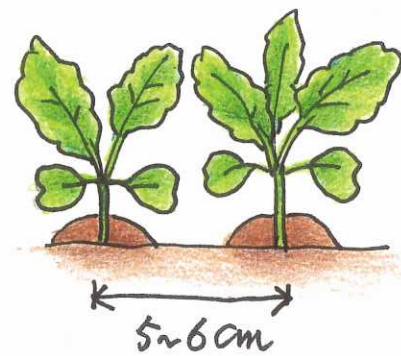


水やりは欠かさないでね。3～5日で芽が出るよ

6 間引き

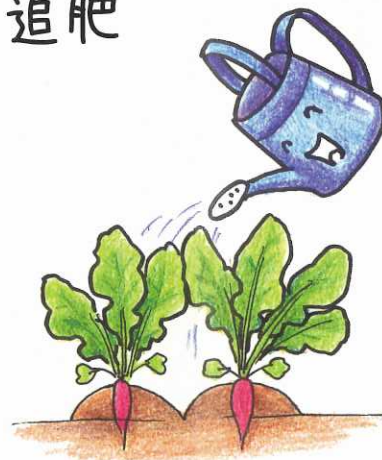


1 回目は、本葉が出始めた頃、株の間2～3cmに間引き、苗が倒れないように土を寄せます。



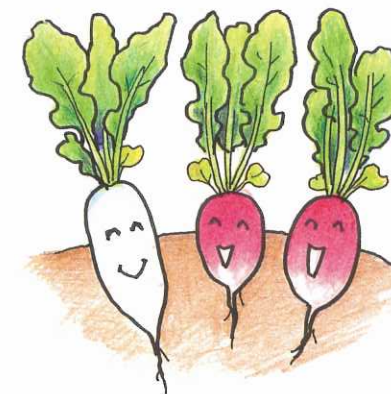
2 回目は、本葉が2～3枚の頃、株の間5～6cmに間引きます。

7 追肥



週に1回液体肥料を与えましょう。

8 収穫



土から顔をのぞかせたら収穫時期です。

9 おいしく食べる



みんなで食べなきゃ もったいない
みそ汁に入れたり 塩もみしたり
あー おいしい!!

おいしく食べるじゃん

ちぎってサラダ

材料 (4人分)

- ・ラディッシュ 2個
- ・キャベツ 2枚
- ・レタス 2枚
- ・ハム 3枚



〈フレンチドレッシング〉

- ・酢 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・さとう 小さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1

- ①レタスとキャベツは、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②キャベツにわかしたお湯をサッとかける。
- ③ラディッシュは薄く切り、水にさらす。
- ④ドレッシングの材料を空いたペットボトルに入れよく振る。
- ⑤ドレッシングは、食べる直前にかける。



野菜のつくり方を知りたいとき

山梨県峡東農務事務所
地域農政課 0553-20-2706

JAフルーツ山梨

塩山支所 0553-32-3131
勝沼支所 0553-44-1211

地元で取れた野菜を買いいたいとき

かつめま朝市
シャトラーゼ勝沼ワイナリー東駐車場
(毎月第1日曜日 午前9時～12時)

塩山朝市

塩山およっちょいプラザ
(毎月第3日曜日 午前9時～12時)

大和青空市

道の駅 大和 (常時)