

## 子ども広報 かつしかの 農業と食育

葛飾区は、23区の中でも農業が続いている数少ない区のひとつです。私たち子ども広報員は、地元葛飾で生産される野菜について取材した他、食育を通して食の大切さについて学びました。

【担当課】 広報課 ☎5654-8116

**食育とは**  
食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう人を育てることです。



### 区内の農家さんを訪問したよ!



かつて区の主要産業だった農業。金町こかぶや新宿ねぎなど、地域ブランドとして名前の知られた野菜が作られていました。しかし、昭和40年代以降は住宅化が進み、農業者世帯数・面積ともに減少が続きました。現在では、水元・奥戸・高砂地区を中心に農業が営まれています。

葛飾区の農業		収穫量ランキング	
農家数	東京ドーム 約8個分	1位	コマツナ .....766トン
170世帯		2位	キャベツ .....102トン
農地		3位	エダマメ .....75トン
約36.5ha		4位	ダイコン .....56トン
(平成30年8月1日現在)		5位	トマト .....54トン

### たくさんの野菜を収穫したよ



### 東京聖栄大学で 収穫した野菜を調理したよ!

東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)の吉田先生と学生の協力の下、コマツナ入り焼きそばの調理実習を行いました。

#### コマツナ入り焼きそば

【材料】(4人前)

- 麺 ..... 4玉
- 豚バラ肉 ..... 100g
- コマツナ ..... 1/2束
- 玉ネギ ..... 1/4個
- ニンジン ..... 1/4本
- キャベツ ..... 葉2枚
- モヤシ ..... 1/2袋
- 焼きそばソース ..... 適量

#### 【作り方】

- ① コマツナを水洗いし、沸かしたお湯で茎、葉の順に茹でる(1分程度)。茹であがったら水に浸けた後、水気を切る。野菜、肉などは食べやすい大きさに切る。
- ② 温めたフライパンに油を入れ、肉を炒める。その後、コマツナ以外の野菜を加えて炒める。
- ③ ②に麺を加えて炒め、焼きそばソースを入れる。最後にコマツナを入れ、炒めて完成。



#### 他にもあるよ! 葛飾の野菜を使った料理(4人分)

- カブとニンジンのグラッセ
- カブ ..... 4個
- ニンジン ..... 1本
- バター ..... 20g
- 砂糖 ..... 小さじ1杯
- 塩 ..... 少々
- 水 ..... 適量



- カブの味噌汁
- カブ ..... 2個
- だし汁 ..... 600cc
- 赤みそ ..... 大さじ2杯

#### 東京聖栄大学 吉田先生のお話 たくさんの色を食べよう

元気に健康でいるためには、1日の食事で赤・黄・緑・白・黒などのさまざまな色の食べ物を食べるのが大切です。

#### 1つの食材でも色んな色が

今回使ったコマツナは、葉は緑色、茎は黄緑色、根は白色というように、たくさんの色を摂ることができます。

皆さんも普段の食事でさまざまな色を取り入れて、バランスのよい食生活を心掛けてください。



#### 農家さんのお話 農地には大切な役割がたくさん!

- **防災**  
延焼の遮断や、災害発生時の一時的な避難場所となります。
- **環境**  
ヒートアイランド現象の緩和や生態系の維持に役立ちます。
- **地産地消**  
地元産の「顔が見える」農業で、安全・安心な農産物をお届けすることができます。



#### 行ってみよう! 直売所

農家さんが作った野菜は直売所などで販売されています。「とれたてイキイキ・葛飾元気野菜」ののぼり旗が目印です。安く新鮮で、農家さんの顔が見えて安心です。



取扱店などの詳しい情報は、葛飾元気野菜のホームページ (<http://genkiyasai.jp/>) または右のQRコードからご覧ください。



#### 子ども広報員の感想

**柳川存音さん**  
身近な場所で地域の自然や食文化、産業などを学ぶことができると分かった。これから食事をするときは何を食べたのかいろいろなおことに興味を持つと思った。

**柿沼環さん**  
食にはいろいろな人が関わりみんなの力で作っている。食べるときはしっかり感謝の気持ちを持って食べようと思った。

**西村心さん**  
野菜を作るときはよく見ること、料理をするときは食材のことを理解することが大事だと分かった。

**岡崎暁仁さん**  
野菜を作るにはいろいろな努力と工夫があるのだなと思った。料理はいろいろな食材を使って作らないとおいしくならないと分かった。

**大石航平さん**  
野菜をおいしく育てるためには農家さんたちの努力や工夫がいっぱいあると思った。料理を作るのは難しい。お母さんたちはいつも作っているからすごいと思った。

**服部晁也さん**  
「いただきます」と「ごちそうさま」にとっても意味を込めて言おうと思った。90歳生きるとして、僕は11歳だからあと79年食べることを考えたら毎日の食事を大切にしようと思った。