

おかずクラブからのメッセージ

日野の野菜を食べましょう！

私たちの住んでいる日野市はちょっと散歩するだけで畑や田んぼに出会うことができます。畑の入り口や農家の庭先で、その日に採れた野菜を手に入れることができるかもしれません。野菜の無人販売所や農協の即売所などがそうですね。

このように、日野市に住む私たちには地元で採れた農産物を地元で消費するという**食の環境**が整っています。地元で採れたものを地元で消費することを**地産地消**と言います。おかずクラブでは**日野の野菜**を調理して食べる地産地消を実践しています。

地産地消はなぜ素晴らしいのでしょうか。地元で生産するので**作り手が見えます**。また、畑に行けば野菜の成長を見ることができます。どんな人がどんなふうに野菜を作っているのかを知るとは**食の安全や安心**につながります。さらに私たちは即売所や無人販売所で採れたての**栄養価が高く、美味しい旬の野菜**を手に入れることができます。日野市に住んでいる特権ですね。

私たちはこれからも日野の野菜を使った子どもの喜ぶメニューを考えて、皆さんと一緒に調理し食べる機会を作っていきたいと思っています。

食育とおかずクラブ

2005年食育基本法が成立しました。**食育**は生きることの基本で、様々な体験を通して食に関する知識と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人間を育てることです。

食育は**子どもの頃から始めます**。最近は保育園等でも朝食に食べたものを栄養素別に色塗りするなどして食育の普及に努めています。家庭でも、お母さんなど身近な人が**食育**を意識して、食生活に気を配っていきたいですね。その意味でも、おかずクラブが推奨する**地産地消、日野の野菜を使ったレシピの実践**はお子さんへの**食育**につながり、健康な心身を作ります。

調理の好きな方も、ちょっと苦手な方も、
まずは、できるところから始めてみませんか

