

13 飯島トマト園 無人販売所

専用ハウスで育てた新鮮とれたてトマト(大玉・中玉・ミニ)を販売しています。
※百円玉専用自販機 ※駐車場あり



- 住所／金井町250-1
- 営業／10月中旬～6月末まで毎日
- アクセス／金井公園入口交差点前

14 吉野果樹園

皆さんに安心して食べていただけるように心がけています。



- 住所／金井町1435 ●電話／851-4189
- 営業／(A)トマト(自宅)3～6月ほぼ毎日
(B)ぶどう(直売所)8月ほぼ毎日
(現在は休止中、令和8年より再開予定)
9:00～品物がなくなるまで
- アクセス／①戸塚駅より神奈中バス「町内会館」そば
又は「辻前」徒歩5分
②大船駅より神奈中バス「辻前」徒歩5分

15 森果樹園

8月から9月にかけて「浜なし」「浜ぶどう」を収穫、自宅にて直売を行っています。
梨は「幸水」が主力、ぶどうは「シャインマスカット」や一般的に流通しない品種も取り揃えています。



- 住所／上郷町1050 ●電話／891-7227
- 営業／直売所営業期間中(8～9月中旬)は無休
9:30～品物がなくなるまで
※梨の地方発送予約は7月下旬から受付
- アクセス／港南台駅・大船駅より
神奈中バス「光明寺」徒歩3分
駐車場あり

スーパーや商店でこのマークを見かけたら、
横浜産の証拠 食べてみよう

横浜農場

横浜市では「横浜農場」を活用し、横浜の農の魅力をPRしています。



はま菜ちゃん



ハマッツ

JAオリジナルブランド
JA横浜管内で生産された野菜等をすべてハマッツとしています。



横浜市栄区役所
福祉保健課健康づくり係
〒247-0005
横浜市栄区桂町303-19
電話:045-894-6964
FAX:045-895-1759

令和7年3月発行

食育情報誌



地元の野菜を知って・食べて・元気になろう

「さかえの野菜、よしあがれ!」4

Contents 目次

① 野菜の栄養と上手なとり方

「さかえの野菜」を知っていますか？	04
野菜の栄養ってこんなにある	04
1日に必要な野菜の量はどれくらい？	05
野菜を上手にとる方法は	06
食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく！	07
食事バランスガイドを上手に活用しましょう	08
食育コラム ～和食の魅力～	

② さかえの野菜を使ったレシピ

09

③ 身近な場所で行われている食育

16

④ 栄区の農と地産地消

栄区の農の特徴 食育コラム ～栄区の「農」今昔～	19
地産地消	19
直売所マップ	20

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富なうえ、エネルギーが低いため、生活習慣病の予防や健やかな身体づくりには欠かせない食材です。

幸い私たちの住む栄区は、緑が多く自然豊かなところで、古くから農業がさかんで、今もあちらこちらに畑があります。季節に合わせて多品目の野菜を栽培しているので、直売所では新鮮な旬の野菜を手に入れることができます。

この食育情報誌では、栄区で作られている代表的な野菜を「さかえの野菜」として紹介します。

さあ、新鮮でおいしく、健康によい野菜を毎食たくさん食べて、みんなが元気な栄区に！



「さかえの野菜」めしあがれ！ ロゴマーク

お皿の上に栄区が載っています。
栄区の新鮮でおいしく健康によい野菜を
味わっていただきたいという思いを表しています。



1 野菜の栄養と上手なとり方

1 「さかえの野菜」を知っていますか？

栄区で作られている代表的な野菜です。

栽培している野菜の種類が多いので季節ごとに新鮮な野菜が手に入ります。



- 栄区の作付け面積ランキング
(平成17年横浜市の農業より)
 - はま菜ちゃん
(横浜産のブランド農産物より)
 - ハマッ子
(JA横浜オリジナルブランド
冊子「畑のおいしさそのままにハマッ子のご案内」より)
- 上記3つを参考に
「さかえの野菜」としました。

野菜名		旬											
		春			夏			秋			冬		
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
1	いんげん												
2	えだまめ												
3	えんどう												
4	かぶ												
5	カリフラワー												
6	キャベツ												
7	きゅうり												
8	ごぼう												
9	小松菜												
10	春菊												
11	大根												
12	たけのこ												
13	玉ねぎ												
14	とうもろこし												
15	トマト												
16	なす												
17	人参												
18	ねぎ												
19	白菜												
20	ピーマン												
21	ブロッコリー												
22	ほうれん草												
23	みずな												
24	レタス												

2 野菜の栄養ってこんなにある

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富でエネルギーが低いので、生活習慣病予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にします。よく噛むことで脳を刺激する、排便を促すなどが期待されます。また、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用もあります。



※栄養素以外にも機能性成分が注目され、研究が進んでいます。

生活習慣病の予防に

- 肥満 ●高血圧
- 糖尿病 ●がん
- 脂質異常症 など

骨や歯を丈夫に

よく噛んで脳を刺激

排便を促す

抗酸化作用

3 1日に必要な野菜の量はどれくらい？

「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の適正摂取が期待できます。緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせると彩りもよく、またいろいろな栄養素をとることができます。きのこ・いも類は350gの野菜には入りませんが、併せてとりましょう。

その他の野菜(230g以上)

大根、なす、きゅうり、キャベツ、
レタス、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、
もやし、白菜、ねぎなど
(皮の色が濃くても中身は白いもの)

主な栄養素
ビタミンC、葉酸、カリウム、
食物繊維



緑黄色野菜(120g以上)

人参、小松菜、ほうれん草、
かぼちゃ、トマト、にら、
ブロッコリー、ピーマンなど
(切った中身の色が濃いもの)

主な栄養素
ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、
ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、
カルシウム、鉄、食物繊維

きのこ・いも類は除く

※緑黄色野菜は可食部100gあたりカロテンを600μg含む有色野菜に、600μgには満たないが、トマト、ピーマンなどを追加したもの。(厚生労働省の基準による)
※野菜の摂取について、主治医の指示のある方は、それに従ってください。

1日に350gだから…5皿(1皿70g)が目安!

350gを測って食べるのは大変!皿数を目安にすると分かりやすいです。
5皿とれているか数えてみましょう。

皿の大きさの目安

「1皿」= 小鉢に盛られたくらいの量
「2皿」= 中皿に盛られたくらいの量
(ただし生野菜のサラダは
中皿で「1皿」に相当)

★テイクアウト弁当に
少しずつ入っている野菜料理の場合
→ 全部あわせた量が小鉢1個分くらい = 「1皿」



④ 野菜を上手にとる方法は

① 具だくさんの汁物や鍋物の活用



② 常備菜の活用

(煮物・ピクルス・野菜スープなど)



③ 電子レンジの活用

(下ゆで・蒸し料理など
手間が省ける)



④ 生でも食べられる野菜の活用

(トマト・きゅうりなど)



⑤ 切らずに使える野菜の活用

(もやし・切り干し大根
・カット野菜・冷凍野菜など)



⑥ 総菜の活用

(時間がないときや、テイクアウト弁当に
プラスする)



⑦ 外食の活用

野菜の多いメニューの選択や
野菜料理を1品つける

(例) ラーメン → 五目ラーメン カレーライス+野菜サラダ



⑧ 100%野菜ジュース

(食物繊維が少ないものも
あるので栄養成分表示を参考に)



いろいろな調理法でおいしく

調理法	生で食べる	茹でる・煮る・蒸す・焼く・炒める	揚げる
特徴	料理の手間がかからず 手軽に食べられる。 	加熱するので、 カサが減って食べやすい。 	天ぷらなどは衣の分 カサが増える。 油のとり過ぎに注意！ 適量心がけて。 
野菜の 種類	レタス・トマト・ きゅうりなど 食材の種類が限られる。	ほうれん草などの青菜、 ごぼう・人参・大根などの根菜類、 なす・いんげんなど 様々な種類が食べられる。	玉ねぎ・人参・ なす・レンコンなどは 揚げてもおいしい。

※ビタミンA(カロテン)などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいので、炒めものなどでとると吸収率が上がります。

加熱後のカサの変化



⑤ 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく！

毎食食べたいもの

主菜

血や肉になるもの
(肉・魚・卵・大豆料理)

主な栄養素
たんぱく質



生姜焼き



目玉焼き



冷奴



納豆

朝昼夕の3食とも主菜を取ることが大切
です。特に高齢者は主菜が少ない傾
向にあり、気がつかないうちに低栄
養になっていることがあります。

副菜

体の調子を整えるもの
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

主な栄養素
ビタミン・ミネラル・食物繊維



おひたし



切り干し大根



ひじきの煮物

体調管理を維持するためには、毎食
食べることが大切です。
食べすぎを防ぐだけでなく、食卓に
彩りを添えるため必需品です。

毎食、食べる割合は
主食3：主菜1：副菜2

主食

体温を作り、
動く力になるもの
(ごはん・パン・麺)

主な栄養素 **炭水化物**

1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物で取りましょう。
過度な炭水化物(糖質)制限は控えましょう。
また、アルコール飲料は主食の代わりにはなりません。
飲酒の際は適正飲酒を心掛けましょう。



1日1～2回食べたいもの

牛乳・乳製品

牛乳なら1日200ml



果物

1日 100～200g



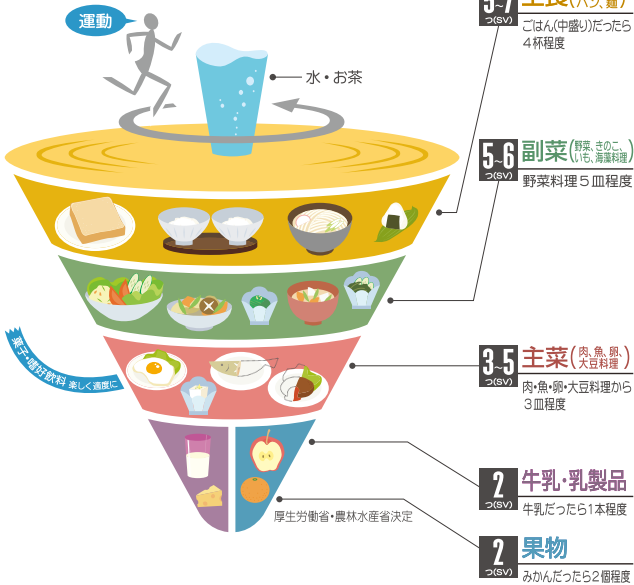
果物は野菜の代わりにはなりません。
野菜とは別にとりましょう。

食事バランスガイドを上手に活用しましょう

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに表したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1 日 分	料 理 例
5~7 主菜(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの 酢の物 肉たくあん 味噌汁 2つ分 = ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンソメ 3つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
3~5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろと豆腐の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

2 さかえの野菜を使ったレシピ

誰もが日常的につくることができる野菜料理



「さかえの野菜」を使った、野菜がしっかりとれるレシピです。
下記の2つの条件がそろっています。

- ① 栄区でとれる主な野菜の種類(P4)のうち1品以上使っています。
- ② 野菜(いも、きのこを除く)を1人あたり70g以上使っています。

※栄区ホームページ及び料理レシピサイト「クックパッド」の『**横浜市の公式キッチン**』にもさかえの野菜を使ったレシピを掲載しています。併せてご覧ください。

横浜市の公式キッチン

検索



さかえの恵みラタトゥイユ



【材料】(4人分)

トマト……………5個 かぼちゃ……………1/8個
玉ねぎ……………1個 いんげん……………100g
なす……………3本 ニンニク……………2粒
ピーマン……………大2個 塩……………少々
人参……………1/2本 こしょう……………少々
ズッキーニ……………1本 オリーブ油……………大4

【作り方】

① トマト・玉ねぎはくし形切り、なす・ピーマンは6~8つ切り、人参・ズッキーニはなすと同じ位の大きさに切る。かぼちゃは1cm厚さに切る。ニンニクは薄切り、いんげんは筋をとり、斜めに2~3つに切る。

POINT

たくさんできるので、常備して朝食に、スープを少し足して温め
スパゲッティーにかけてもよい。

- ② 煮込み用鍋にオリーブ油とニンニクを入れて炒め、香りが出たら、かぼちゃ・人参・なす・ズッキーニを加え炒め合わせる。玉ねぎ・ピーマンも加え、全体に油がまわったらトマトを加えしんなりするまで炒める。塩・こしょうをふり、いんげんも加えて、ひと混ぜし、ふたをして弱火で40~50分煮る。
- ③ 野菜から出た汁気で焦がさないように煮つめる。

食育コラム

和食の魅力

和食は日本の伝統的な食文化です。稲作の広がりと共に海・山・川からとれる自然な恵みが豊かな食文化を育んできました。

四季と旬

春夏秋冬の四季を通じてとれる「旬」の食材は、たくさん収穫できる時期でもあります。一番おいしく季節感を感じながら食べる食材の味わいは格別。旬の食材は栄養価も高いといわれています。

だしの「うま味」

昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどから出るだしのうま味は和食の基本。汁物や煮物をおいしく引き立てます。

「一汁三菜」の食文化

ご飯をおいしく食べる工夫として、おかずと汁物、漬物でご飯を食べるという基本の組み合わせが生まれました。これは「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく」の考え方につながっています。栄養面からも理想的なスタイルです。

発酵食品

日本の風土を利用した保存方法から生まれたもの。納豆、漬物、みそ、しょうゆなどの調味料は和食には欠かせません。

人参サラダ



【材料】(2人分)
人参……1本(140g)
ごま油……小さじ4
ポン酢……小さじ2
白ごま……適量

【作り方】

- ① 人参は千切りにする。
- ② 切った人参にごま油とポン酢をまわしかけ、よく和える。
- ③ 白ごまをふりかける。

POINT

切るだけで美味しいサラダに。
スライサーを使っても◎
和えてから時間を置くと
人参がしんなりして食べ
やすくなります。

小松菜サラダ



【材料】(2人分)
小松菜……3株(140g)
好みのドレッシング
……適量

【作り方】

- ① 小松菜は、3cmの長さに切る。
- ② ビニール袋に①とドレッシングを入れ、軽くもみ、味がなじんだら出来上がり。

POINT

小松菜はアクがないため、
生でもおいしく食べられます。

電子レンジで作る! 簡単ピーマン炒め



【材料】(2人分)
ピーマン……5個
ツナ水煮缶 1缶(70g)
ごま油……小さじ1
塩……小さじ1/5
こしょう……少々

【作り方】

- ① ピーマンは細切りにし、ツナは汁気を切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップは端を開けるように軽くかけて、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ ごま油、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

POINT

たくさんに思えるピーマン
ですが、加熱するとかさか
減るので、あっという間に
食べられます。

ほうれん草とベーコンと卵の炒め物



【材料】(2人分)

ほうれん草……2/3束(140g)
ベーコン……20g
卵……2個
サラダ油……大さじ1
塩・こしょう……適量

【作り方】

- ① ほうれん草は3cmの長さに切る。ベーコンは2cmの長さに切る。卵はボウルに割り入れ溶きほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンとほうれん草を炒める。
- ③ ②に卵を加えさっと混ぜ合わせ、半熱になったら塩・こしょうを振って火を止める。

POINT

ベーコンに味がついているので、味付けなしでも
おいしい。

白菜のクリーム煮



【材料】(4人分)

鶏肉……300g 小麦粉……大さじ2
白菜……3枚(300g) 水……1カップ
人参……1/2本(70g) コンソメ……1個
ブロッコリー……1/4個 牛乳……2カップ
サラダ油……大さじ1 塩、こしょう……少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 白菜は3cmの長さに切り、人参は短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、白菜、人参を炒める。鶏肉にある程度火が通ったら、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ④ ③に水とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなったら牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。最後にブロッコリーを入れブロッコリーが鮮やかな色になったら火を止める。

POINT

小麦粉と一緒に炒めるとしっとりするのでだま
にならずに、とろみをつけられます。

豚だいこん



POINT

しょうがの風味をほんのりさせた味噌味の煮物料理。
夏は大根の代わりに冬瓜でも◎

【材料】(4人分)

豚もも薄切り肉 300g サラダ油 …… 小さじ2
大根 1/3~1/2本(360g) 味噌 大さじ1と2/3(30g)
人参 …… 1/2本(90g) 砂糖 …… 大さじ2
こんにゃく …… 1/2枚 しょうゆ …… 小さじ1
さやいんげん …… 4本 みりん …… 小さじ1
しょうが 1/2かけ(6g) だし汁 …… 150ml

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 大根と人参は厚めのいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは短冊に切り、下ゆでする。
- ④ しょうがはみじん切りする。
- ⑤ さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに薄く切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、豚肉としょうがを炒める。
- ⑦ ②と③を加え、さらに炒める。
- ⑧ だし汁と調味料を加えて煮る。
- ⑨ 仕上げに⑤をちらす。

トマトと卵の炒め物



POINT

朝食におすすめ！
バターを加えてコクをアップ！干しきくらげは
水で戻した後、冷凍しておくとすぐ使えます。

【材料】(2人分)

トマト …… 1個 サラダ油 …… 大さじ1
卵 …… 2個 バター …… 小さじ1
干しきくらげ …… 3g 塩・こしょう …… 少々
玉ねぎ 1/2個(100g)

【作り方】

- ① トマトは8等分に切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ② 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。
- ③ きくらげは水でもどし、千切りにしておく。
- ④ フライパンに油を入れ、玉ねぎときくらげを炒める。きくらげのパチパチ音がしてきたらトマトを入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に卵を加え、さっと混ぜ合わせ、半熟になったら塩・こしょうをふって仕上げにバターを加えて火を止める。

電子レンジで簡単！小松菜のナムル



POINT

鍋でゆでずにレンジを使うので手軽に一品
足すことができます。小松菜をキャベツや
チンゲン菜などに替えてもおいしいです！

【材料】(4人分)

小松菜 …… 1束 しょうゆ …… 小さじ1
にら …… 1束 すりごま …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1 焼きのり …… 適量

【作り方】

- ① 小松菜とにらはラップでふんわり包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。(機種によって加熱時間を調整してください。茎と葉の部分を交互に重ねると、熱の通りが均一になります。)
- ② ラップごと水にさらし、粗熱がとれたらラップを取る。
- ③ 水気をしっかり絞り、4cmの長さに切る。
- ④ ごま油、しょうゆを入れて和える。
- ⑤ すりごま、のりをちぎって加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

トマトの味噌汁



POINT

トマトがたくさん入っても
大丈夫。
油揚げとの相性も◎

【材料】(4人分)

トマト …… 小2個(280g)
油揚げ …… 1枚
味噌 …… 大さじ2
だし汁 …… 3カップ

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。油揚げは半分長さの1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、油揚げ、トマトの順に入れ味噌を溶き、ひと煮立ちしたら出来上がり。

キャベツの磯香和え



【材料】(4人分)

キャベツ 2枚(200g)
小松菜 …… 2株(100g)
焼きのり …… 1枚
しょうゆ …… 小さじ2
塩 …… 少々

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにする。
- ② 小松菜は2cmに切る。
- ③ キャベツ・小松菜をゆでる。
- ④ ボウルに③の野菜の水気を絞って入れる。
- ⑤ 塩、しょうゆ、のりをちぎって加え混ぜる。

POINT

野菜はもやし、大根、なすなどでも。刻みのりや青のりを利用して
もおいしい。韓国のりにすると風味の違った磯香和えに。

フライパンでごろごろ温野菜



POINT

野菜は何でも構いません。

大根、れんこん、しめじ、かぼちゃ、長ネギなどの野菜をお試しください。また、塩をミックススパイスにすると味の変化を楽しめます。

【材料】(4人分)

かぶ……………2個 プチトマト……………4個
人参……………1/2本 オリーブ油……………大さじ2
エリンギ……………1本 塩……………ひとつまみ
ズッキーニ……………1本 しょうゆ……………小さじ1/2
じゃがいも……………2個

【作り方】

- 1 野菜は一口大に切る。
- 2 フライパンに野菜を並べる。(フライパンはデフロン加工のものを。火の通りやすい野菜や焼き色をつけたい野菜は下に、火の通りのよい野菜は上に並べる。)
- 3 野菜の上からオリーブ油をまわしかけ塩を振る。
- 4 ふたをして弱火で約15分焼く。(途中でふたを開けないこと)
- 5 上下を返してふたをし、柔らかくなるまで5分程待つ。
- 6 ふたを外して水分を飛ばす。フライパンのふちにしょうゆを垂らして香りづけをし、焼き色をつけて火を止める。

子供も大好き 野菜たっぷりビビンバ丼

クックパッドで大人気♪
たくさんの「つくれば」が
届いています!



POINT

保育園で人気の
夏におすすめの
料理です。

【材料】(2人分)

豚ひき肉……………70g しょうゆ 小さじ1と1/3
しょうゆ 小さじ2と1/3 塩……………少々
にんにくチューブ 砂糖……………小さじ1弱
A……………小さじ1/2 B……………ごま油……………小さじ1弱
味噌……………小さじ1/2 にんにくチューブ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1弱 酢……………小さじ1/2
切り干し大根……………30g 卵……………1個
人参(千切り)……………40g サラダ油……………適量
もやし(1cm幅)……………80g 小松菜(ひと口大) 60g ごはん……………適量

【作り方】

- 1 豚ひき肉を炒め、調味料Aと混ぜ合わせる。
- 2 切り干し大根は、水で戻してからゆで、水にとってしぼり、1cm幅に切る。
- 3 人参・もやし・小松菜は、切ってゆでる。小松菜はゆでてから水にとり、しぼる。
- 4 ②・③を調味料Bと合わせておく。
- 5 卵は、フライパンに油をひき、炒り卵にする。
- 6 ①・④・⑤を全て混ぜ合わせ、炊いたごはんの上にかけて完成。

豚肉のレタス巻き



POINT

電子レンジを使うので時短になります。中に入れる野菜はチンゲン菜や小松菜などもおすすめです。粉チーズとミニトマトが味にアクセントを与え、おいしいです。

【材料】(2人分)

豚薄切り肉……………8枚(150g)
レタス……………4枚(80g)
粉チーズ……………小さじ2
ミニトマト……………8個(80g)
ポン酢……………大さじ2

【作り方】

- 1 レタスは千切りにする。
- 2 ミニトマトは4等分にする。
- 3 まな板にラップをひろげ、豚肉を並べる。
- 4 粉チーズを肉の上にふりかける。
- 5 豚肉の手前にレタスを置き、くるくると肉で巻く。
- 6 耐熱容器に⑤を並べ、ふんわりとラップをかぶせる。
- 7 電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 8 余分な水分は取り除き、皿に盛り、トマトをのせる。
- 9 ポン酢をまわしかけて出来上がり。

焼きさばの南蛮漬け



POINT

さばを揚げずに焼いてエネルギーダウン、たっぷりの野菜でボリューム感も十分な1品です。市販の焼きさばを使って時短に!

【材料】(2人分)

さば……………2切(120g) だし汁 大さじ1と1/2
人参(中) 1/5本(30g) 酢……………大さじ1と1/2
玉ねぎ……………1/4個(50g) A……………みりん……………大さじ1
ピーマン……………1個(40g) しょうゆ……………大さじ1
パプリカ 1/8個(20g) 赤とうがらし(小口切り)……………適量

【作り方】

- 1 人参はせん切り、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは薄く切る。
 - 2 Aを合わせて①を漬ける。
 - 3 さばはそぎ切りにして、グリルで両面焼く。
 - 4 さばをバットに入れ、熱いうちに②を入れ、時々裏返して15分漬ける。
- ※さばの骨に注意してください

3 身近な場所で行われている食育

栄区が取り組む食育

食育を通じて生涯にわたる豊かなこころと健やかなからだづくり、生活習慣病の予防・改善を目的に、関連企業・施設・団体などと連携し、情報を共有しながら進めています。

栄区が取り組む食育とは…

目的

- ①食育を通じて生涯にわたる豊かなこころと健やかなからだづくり
- ②生活習慣病の予防・改善

野菜摂取量の増加

3食バランスよく
食べる者の増加

食文化の伝承

きょうしやく
共食(複数人で食卓を
囲むなど)の勧め

地産地消

食環境の整備

食育の情報提供

災害時の食

栄区役所

給食施設

学校・保育所等

さかえの野菜の
給食提供(小学校)

栄区福祉保健課

さかえの野菜めしあがれ!
元気なさかえっこ食育講座

個人
家庭

食育関連団体

食生活等改善推進委員会
・保健活動推進委員会等

食品関連事業者

移動販売事業者・
JA・スーパー・コンビニ・
食料品店・飲食店等

地域ケアプラザ

自治会町内会

生産者

JA・農家等

栄区区政推進課

地産地消の推進

元気なさかえっこ食育講座

3歳児とその養育者を対象に
「食育シールブック〜食育はじめてのいっぽ〜」を使った
食育講座を3歳児健診の会場で行っています。



小学校・農家・区役所で取り組む食育

●「さかえの野菜」を食べる日

栄区産野菜を使った給食を提供した際には「さかえの野菜を食べる日」として啓発をしています。



●食育ランチョンマット

小学生時代にはぐくんだ食育の知識等を中学生になっても活かせるよう小学6年生対象に、食育のメッセージが掲載された食育ランチョンマットを配付しています。

●食育リーフレット「さかえの野菜を知って・食べて・元気に!」



生産者の顔が見え、地元の野菜のおいしさを伝えるため、小学校食育研究会、栄養教諭・学校栄養職員研究会の協力のもと、小学校の授業で活用できる食育リーフレットを作成しました。
「自分の学校や家の近くに農地や直売所はあるかな?」と「まち探検」等の授業で使用しています。

区内で栽培されている野菜を紹介し、
顔写真付きで農家さんを紹介しています。
詳細は栄区ホームページへ!

「さかえの野菜」めしあがれ!

検索

ハマの元気ごはん提供店

外食や市販のお弁当を利用する市民の皆様が、より健康になるために、栄養バランスのよい1食の栄養価の基準を満たした食事(セットメニューや弁当)を提供する店舗です。



R(レギュラー)
「ちゃんと」食べたい
一般女性や
高齢の方向け



L(ラージ)
「しっかり」食べたい
男性や身体活動量の高い
女性の方向け

横浜市内の食品関連事業者(スーパーマーケット、
飲食店等)が登録しています。

ハマの元気ごはん

検索

栄区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)

子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

- 妊婦さん、子育て中の方、高齢者など様々な世代の食育講座
- 区民まつりなどのイベントに出展
- 食育、災害時に備えた食も啓発



ヘルスメイトになろう!

区役所で開催する養成講座を受講するとヘルスメイトとして活動できます。食育や健康づくりについて学べます。

三橋農園

●食育活動

近くの保育園児はさつまいもの植付けと収穫を楽しみ、小学校児童は生活科の授業で春はとうもろこし、秋は三浦大根を一人一本、種まきから間引き、収穫まで体験しています。

●栽培収穫体験ファーム

年間を通してたくさんの方が、自分の区画の畑で提供された苗や種や肥料で新鮮野菜作りを楽しんでいます。



●親子野菜収穫体験イベント

さつまいも、大根、玉ねぎ、じゃがいも等の野菜収穫を親子で楽しみ、バーベキューで美味しさを堪能しています。



矢島農園(P20)・森果樹園(P24)

近隣の小学校の給食に食材を提供したり、社会科見学(まち探検)を受け入れています。

●まち探検(小学生が自分たちの住んでいるまちをよく知る体験型の授業)

栄区に畑や果樹園があることを知らない子ども達が多く、広い畑に驚いています。

推定野菜摂取量測定(ベジチェック®)

普段どのくらいの野菜を食べているか30秒で測定できます。地域のイベントや講座、生活習慣改善相談等で測定ができます。



その他環境学習農園・地産地消サポート店があります

4 栄区の農と地産地消

1 栄区の農の特徴

栄区の農地面積は大きいほうではありませんが、私たちの身近なところに畑があり、新鮮な野菜が作られていて、直売所などで野菜を手に入れることができる環境にあります。

食育コラム

栄区の「農」今昔

昔は 柏尾川やいたち川沿いの低地、それらの川に流れ込む谷戸や三浦半島にも連なる丘陵地の比較的平らな土地に田畑が広がっていました。収穫された農作物は、地元で消費されるもののほか、栄区の西側で栽培されたものは鎌倉や逗子へ、東側のものは磯子や金沢といった地域に、農家の方が足を運んで販売していました。

今は 柏尾川の西側にある田谷・長尾台・金井では、まとまった農地が残っています。東側では、昭和40年代からの宅地開発で多くの農地が失われました。

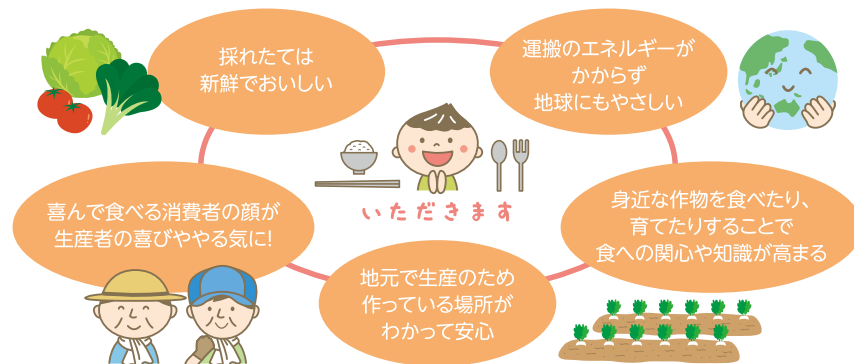
現在は、いたち川沿いの一部、円海山や荒井沢周辺のほか、住宅地の中に小さな農地が点在しています。



2 地産地消

地元で生産された農産物を、地元で消費することを「地産地消」といいます。

「地産地消」の魅力 みんなで地産地消に取り組むといいことがたくさん!



直売所マップ

直売所へ行くときは
小銭とエコバッグを
ご用意ください。

天候や時期により
営業していない場合があります。
あらかじめご了承ください。



1 JA横浜「ハマッ子」直売所 本郷店

1年を通じて毎日途切れることなく、地産の新鮮な野菜や果物を販売しています。その他、卵や地粉うどん・手作りジャムなどの加工品もあります。

2 矢島農園直売所

直売所のうらが当農園の畑なので、売り切れの品物があればすぐ収穫します。

3 矢島漢方農園直売所

当農園は、漢方生薬の力を借りて、化学農薬、化学肥料を極力減らして、安心安全な野菜を栽培しています。旬食旬菜をモットーに旬な野菜を作付けしています。

4 飯島直売所

有機肥料を使った新鮮でとれたての旬な野菜を年間約30種類販売しています。



- 住所／桂町279-24 ●電話／896-0546
- 営業／9:30～17:00(年末年始・原則第一火曜日休み、店頭掲示ポスター及びLINE配信でご確認ください。)
- アクセス／①JR本郷台駅徒歩10分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行「栄警察署前」徒歩1分

- 住所／田谷町1392 ●電話／090-3592-4466
- 営業／火・水・土・日 8:00～13:00
- アクセス／JR大船駅より神奈中バス
ドリームハイツ行「常勝寺」そば

- 住所／田谷町254 ●営業／火・土・日 8:00～11:00頃まで
- アクセス／JR大船駅より神奈中バス
戸塚バスセンター行「洞窟前」そば

- 住所／飯島町2046 ●営業／火・金 9:00～日没まで
- アクセス／江ノ電バス「大道」徒歩3分

5 つばき

採りたての季節野菜を畑の一角で販売しています。冬は葉物や大根等、夏はトマト、きゅうり、なす等、「甘くて美味しい」という皆さんの声を励みにお安く提供しています。



- 住所／飯島町1617
- 営業／水 9:00～12:00
- アクセス／江ノ電バス
ひかりが丘循環「下坂谷」
徒歩1分 飯島観音堂隣



6 須藤農園直売所

旬の野菜・果物を安価で提供しています。夏の露地野菜のトマト・きゅうり・なす・枝豆・オクラ、秋からのながいも・みかんなどが人気です。



- 住所／飯島町2190
- 電話／090-3229-8133
- 営業／月・金 7:00～12:00
- アクセス／江ノ電バス「飯島」徒歩5分
飯島東幼稚園そば

9 長沼直売所

季節に応じた新鮮野菜を10種類くらい用意しています。また、敷地内から湧き出るきれいな水で栽培されたクレソンやセリの他、卵も販売しています。



- 住所／公田町665 ●電話／892-6685
- 営業／7:00～17:30
- アクセス／①JR本郷台駅徒歩18分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩8分

10 公田中谷戸直売所

丹精込めて育てた新鮮な野菜が並んでいます。なす・小松菜・玉ねぎなど、常時10種類程度の野菜を置いています。大根は葉付きです。



- 住所／公田町771
- 営業／月～土 夏 6:00頃～17:30頃
冬 7:30頃～17:30頃
- アクセス／①JR本郷台駅徒歩20分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩10分

7 田中農園直売所

旬の野菜を栽培しています。きゅうり・トマト・なす・とうもろこしなどが人気です。シーズンになりますとハウス栽培のいちごがとても好評です。



- 住所／小菅ヶ谷3-6-1
- 電話／892-0507
- 営業／火・土 13:00～
- アクセス／JR本郷台駅徒歩8分
長光寺交差点そば

8 秋本農園直売所

1年を通じて約30種類の新鮮野菜を販売しています。営業日はのぼり旗が出ています。それを目印にお越しください。



- 住所／笠間2-28-5
- 営業／ほぼ毎日 8:00～品物がなくなるまで
(不定期で休みあり)
- アクセス／笠間十字路から
大船郵便局方面に向かって
徒歩5分

11 森農園直売所

有機肥料を中心に安全・安心をモットーに春夏はトマト・なす・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ等、秋冬は白菜・ブロッコリー・大根等を中心に年間出店しています。



- 住所／上郷町1022
- 営業／ほぼ毎日 9:00～17:00
(不定期で休みあり)
- アクセス／JR港南台駅、大船駅より
神奈中バス「光明寺」徒歩5分
庄戸郵便局前

12 杜の茶屋(農芸部門)直売所

農薬・化学肥料は未使用です。野菜本来の味をお楽しみください。品種にもこだわっています。大根やさつまいもは数品種を揃え、同じ野菜でも違う味わいを感じられます。



- 住所／上郷町134-2 ●電話／890-5528
- 営業／3か所で販売
①杜の茶屋(月～金 10:00～17:00)
②SELP・杜(月～金 10:00～17:00)
③栄区役所(木 12:00～13:00頃)
- アクセス／①神奈中バス「稲荷森」前
②神奈中バス「中野町」徒歩1分