

計画案

直方市食育・地産地消推進計画 食の恵みで直方まるごと元気



イラスト：直方谷尾美術館子どもスタッフ

目 次

(1) 計画の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

- ・計画の位置づけ
- ・計画の期間
- ・計画の推進
- ・食を取り巻く現状
 - ①食への意識と食生活
 - ②地産地消
 - ③こどもの食生活
 - ④おとなの食生活と健康

(2) 目指す姿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 2

- ・計画の基本方針
- ・基本目標

(3) 食育推進の取組みの方向・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 3

- ・地産地消推進グループのテーマ
- ・こどもの食と健康推進グループのテーマ
- ・おとなの食と健康推進グループのテーマ

(4) 資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2 2

- ・直方市食育・地産地消推進計画作成について
- ・掲載メニューのレシピ

食育とは（食育基本法の中での位置づけ）

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「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

食育推進の目的（食育基本法第1条）

現在及び将来にわたる「健康で文化的な国民の生活」「豊かで活力ある社会」の実現に寄与

1

計画の趣旨

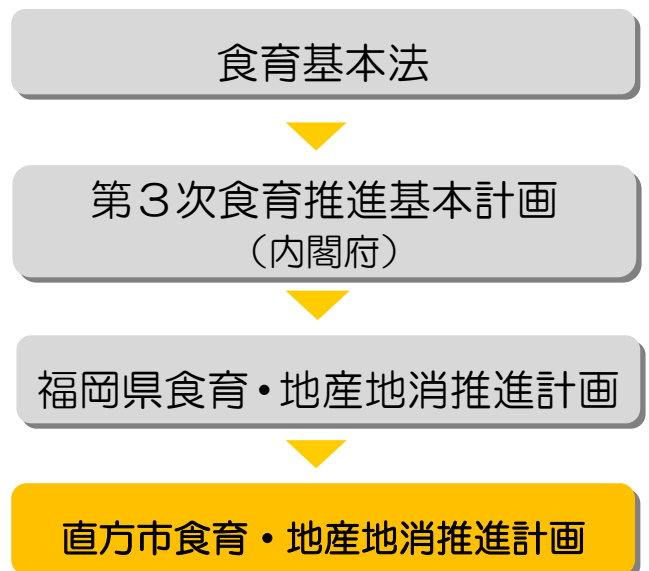
現在、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しています。食への価値観やライフスタイルの多様化に伴い、食習慣の乱れに起因する生活習慣病が増加している現状です。そして、食に関する情報が氾濫しているため、正しい情報を自分で判断して生活に取り入れる必要があります。その一方で、若い世代や高齢者の低栄養といった新たな問題が生じています。そして、昨今の状況から食の安全性に関する意識は高い反面、地産地消への意識が低いことも課題として挙げられます。

第3次食育推進基本計画（内閣府）の中では、『食をめぐる課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれ特性を生かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高めつつ、国民が「自ら食育推進のための活動を実践する」ことに取り組むとともに、国民が実践しやすい社会環境づくりにも取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要である』と示されています。

直方市においても、各機関と連携を取り、安全・安心なふるさと農産物を広め、市民の食を守りながら健康的な生活を送れるよう、第2期の計画を策定しました。また、市民自ら行動を起こしてもらうことも視野に入れ、計画しました。

● 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき市町村食育推進計画として位置づけ、第3次食育推進基本計画（内閣府）、福岡県食育・地産地消推進計画、その他直方市が策定する関連計画との整合性を図りつつ、総合的に推進していきます。



● 計画の期間

本計画の期間は、令和元年度から令和5年度までの5年間とします。ただし、社会や地域の情勢に大きな変化があった場合、また、計画の推進状況などにより見直しの必要が生じたときは、計画内容を見直します。

● 計画の推進

正しい食習慣や栄養豊富な食事に関する知識を身につけること、生活リズムを整えること、伝統ある食文化を継承すること、農産物の生産から消費までの過程を知ること、食料自給率や食品の安全性について知ること、地産地消を心がけることなど全てが「食育」です。そして、これらはこの「食育の環」に示されているように、全てがつながっています。

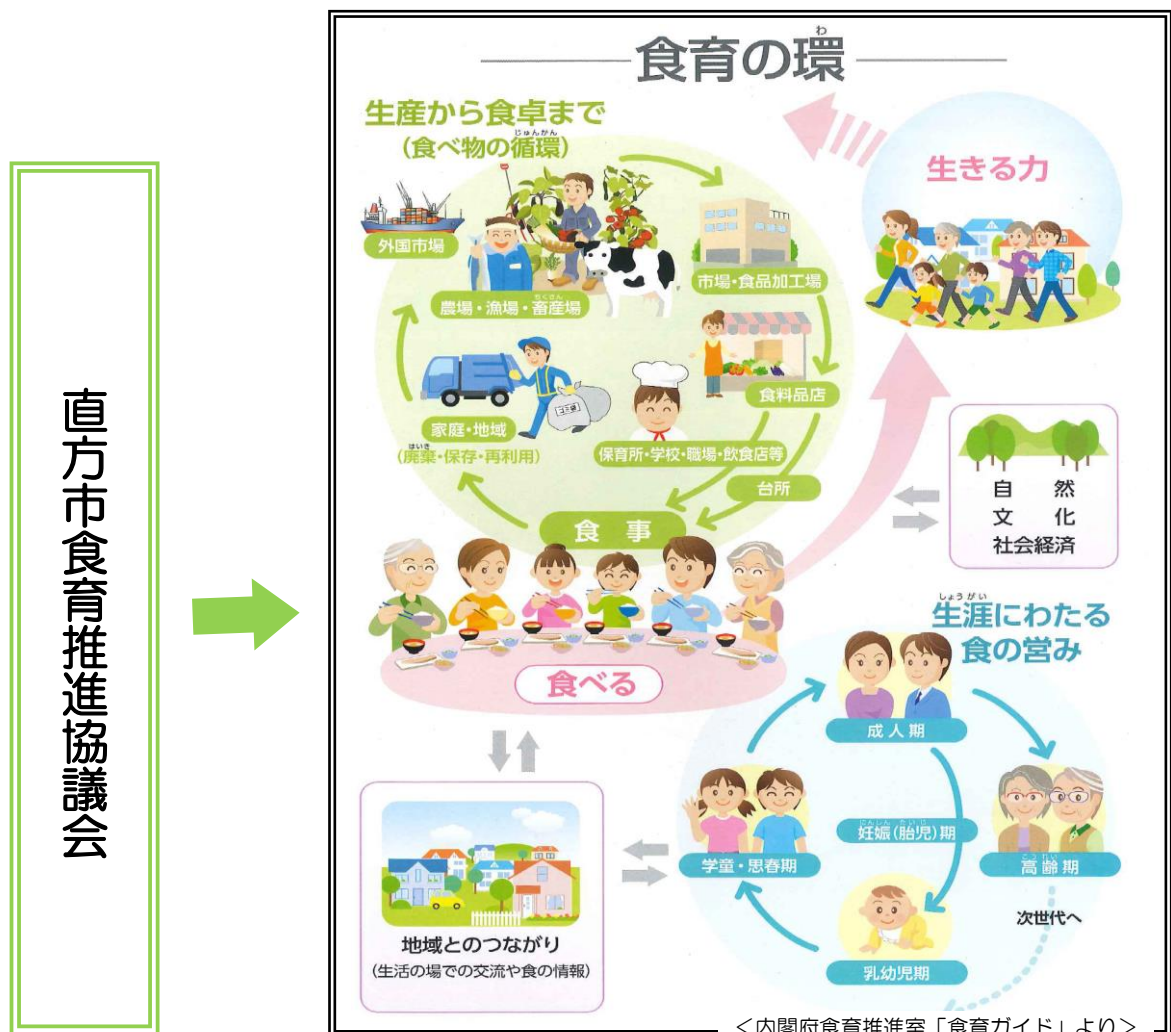
直方市食育推進協議会は、この環のつながりがますます深まり、より良い食育活動が出来るように働きかけます。

「地産地消推進グループ」は、ふるさと農産物を広める活動を進めます。

「こどもの食と健康推進グループ」は子育て世代を含め、楽しく食を学ぶことができるような活動を進めます。

「おとなの食と健康推進グループ」は、自分を含めた家族の健康につながる食生活が送れるように活動を進めます。

このように、それぞれに応じた食育活動の展開により、食育に関心が高い市民だけでなく、関心の低い市民に対しても働きかけを行います。

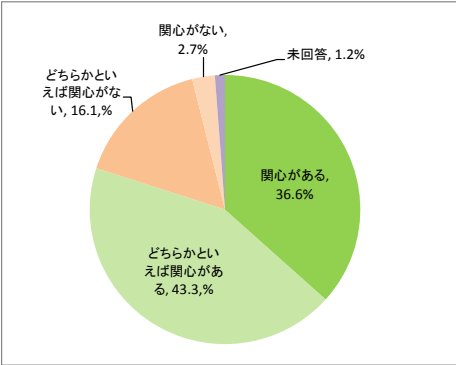


● 食を取り巻く現状

①食への意識と食生活

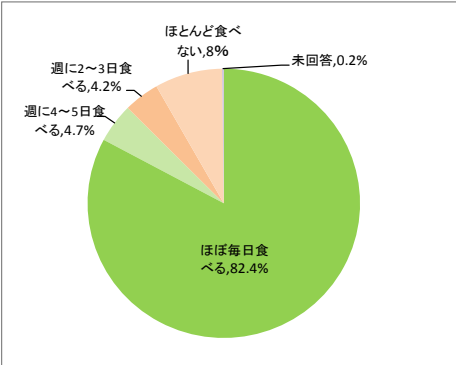
▶「食育」に関心がありますか

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した割合
 平成 25 年度 90% → 平成 30 年度 79.9%
 「どちらかといえば関心がない」または「関心がない」
 平成 25 年度 10% → 平成 30 年度 18.8%



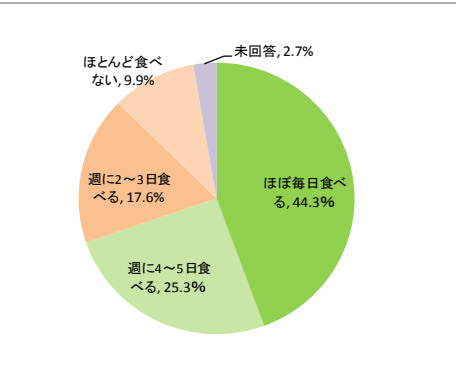
▶朝食を毎日食べていますか

「ほぼ毎日食べる」
 平成 25 年度 82% → 平成 30 年度 82.4%
 「ほとんど食べない」
 平成 25 年度 8% → 平成 30 年度 8%



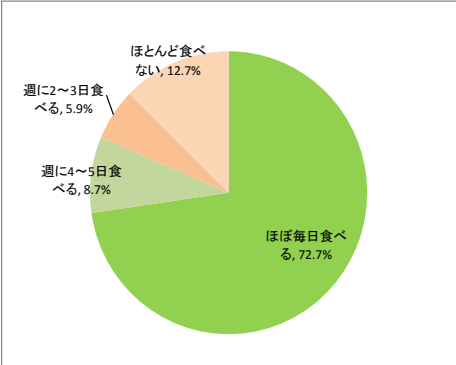
▶主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる食事が、1日のうち2回以上ありますか

「ほぼ毎日食べる」
 平成 25 年度 50% → 平成 30 年度 44.3%
 「ほとんど食べない」
 平成 25 年度 10% → 平成 30 年度 9.9%

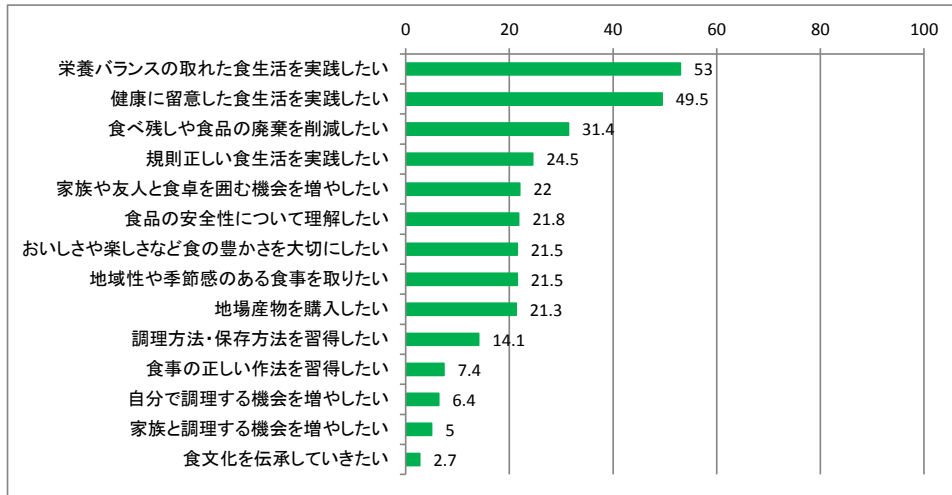


▶食事を同居している家族と一緒に食べますか（同居家族がいる方のみ）

「ほぼ毎日食べる」平成 30 年度 72.7%
 「ほとんど食べない」平成 30 年度 12.7%
 一緒に食べている人の割合は多いのですが、食べていない人もおり、本市においても、孤食が見られるのではないかと考えられます。



▶今後の食生活で特にどのような面に力を入れたいと思いますか（複数回答）

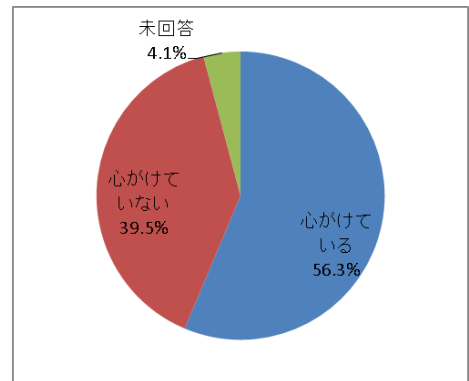


「栄養バランスの取れた食生活」「健康に留意した食生活」「規則正しい食生活」を実践したいと考えている人が多いことから、H25年度と同様、食と健康を結びつけて考えている人が多い事が分かります。「自分で調理する機会や家族と調理をする機会を増やしたい、調理方法や保存方法を学びたい」と考えている人もおり、料理をする事に興味がある人がいる事が分かります。また、食品の廃棄率に関心がある人も多く見られました。

②地産地消

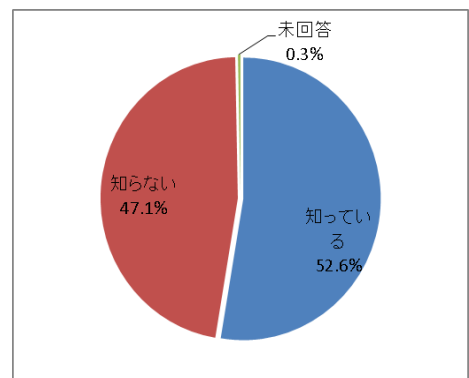
▶地産地消を心掛けていますか

実生活で地産地消を心掛けている人は全体の6割弱でした。食品選択時に重視する項目について、「国産」と回答した人が全体の約6割であったのに対し、「地場産」と回答した人は全体の約2割となっています。世代ごとに見ると、(クロス集計の結果を記載)若年層ほど地産地消を実践している人が少ないことが分かりました。



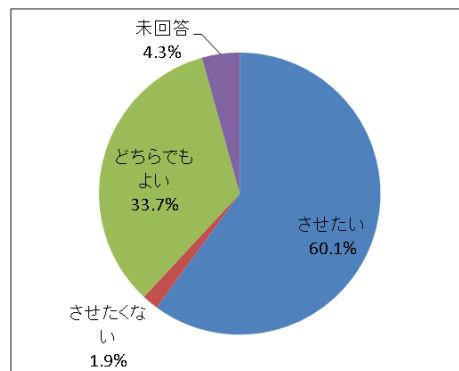
▶地元でどのような農産物が作られているか知っていますか

中学生の子を持つ親のうち、地元でどのような農産物が作られているかを知っている人は約5割でした。地産地消の第一歩は、地元の農産物に興味関心を持つことです。農業や農家との接点を持たない若年層に対して、どのように地元の農産物に興味関心を持ってもらうのが、大きな課題だと分かりました。

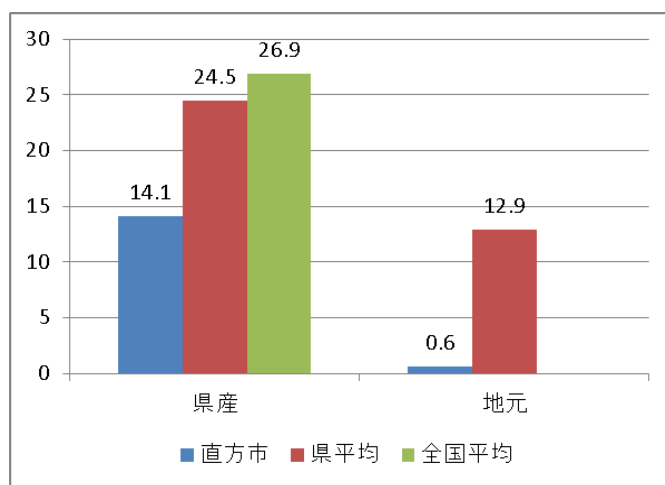


▶自分の子どもに農業体験をさせたいと思いますか

中学生の子を持つ親のうち、自分の子どもに農業体験をさせたいと考えている人が約6割に達しています。
 農業体験は自然への恩恵や生産者への感謝の念を育み、地元農産物への愛着を高める効果を持ちます。
 生産者の関与度が高いものほど、農業体験の効果が高まると言われており、生産者との連携強化をどのように図るかが、大きな課題だと分かりました。



▶学校給食において県産・地元産青果物がどれくらい使われているか



直方市の学校給食で使われる青果物のうち、地元産が 0.6%、県産が 14.1%といずれも県平均を大きく下回る結果となりました。
 学校給食は食育の場として大きな役割も持つことから、食材の調達方法の見直しや関係者の定期的な協議の場の創設等により、地元産／県産青果物の使用割合を少しでも高めることが求められます。

③こどもの食生活

▶こどもの苦手な料理、食材はありますか

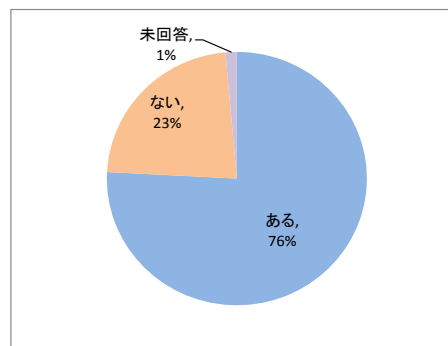
苦手な食材

1位：野菜 2位：肉 3位：魚

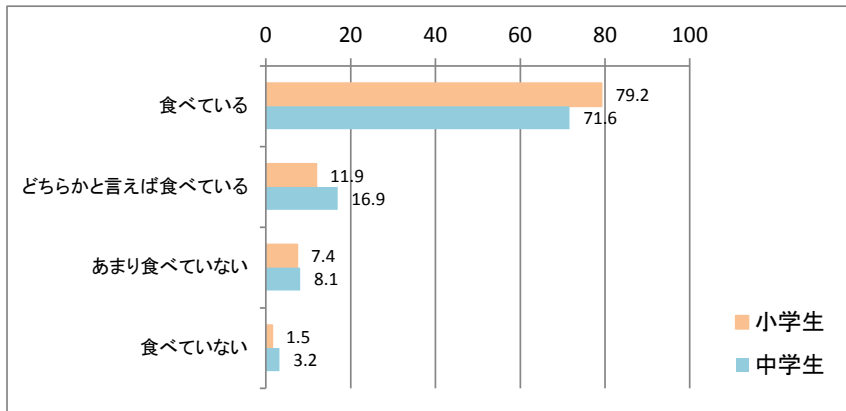
魚より、肉の方が苦手な子どもが多く、その理由としては「固いから」とありました。

<苦手な野菜>

1位：ピーマン 2位：トマト 3位：なす



▶朝食を毎日食べていますか



(小学生)

「食べている」平成 25 年度 85.1% → 平成 30 年度 79.2%

「食べていない」平成 25 年度 0.9% → 平成 30 年度 1.5%

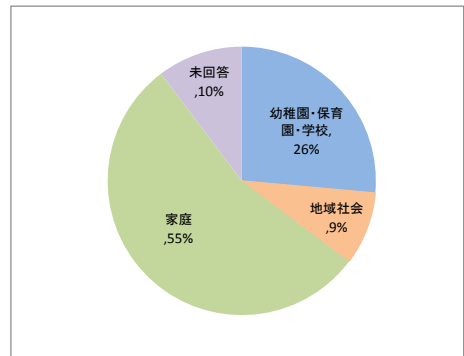
(中学生)

「食べている」平成 25 年度 74.4% → 平成 30 年度 71.6%

「食べていない」平成 25 年度 4.5% → 平成 30 年度 3.2%

▶こどもが食育を学ぶ場として、どこが一番重要だと思いますか

家庭が一番重要と考えている人は多いのですが、幼稚園・保育園・学校や地域社会と考えている人もいる事から、みんなで一緒に学ぶ場所も必要なのではないかと考えられます。



④おとなの食生活と健康

(成人期)

▶特定健診受診率

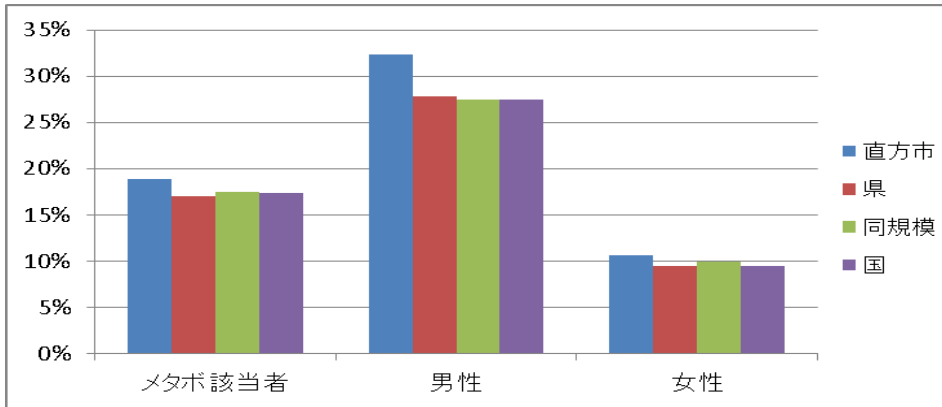
直方市の受診率は、少しずつ伸びていますが、県や全国と比較すると低い状況が続いています。

特定健診を受診することは、自分の身体の状態を把握し、自分に適した食事を選択するために必要です。

このため、定期的に健診を受診することが重要です。

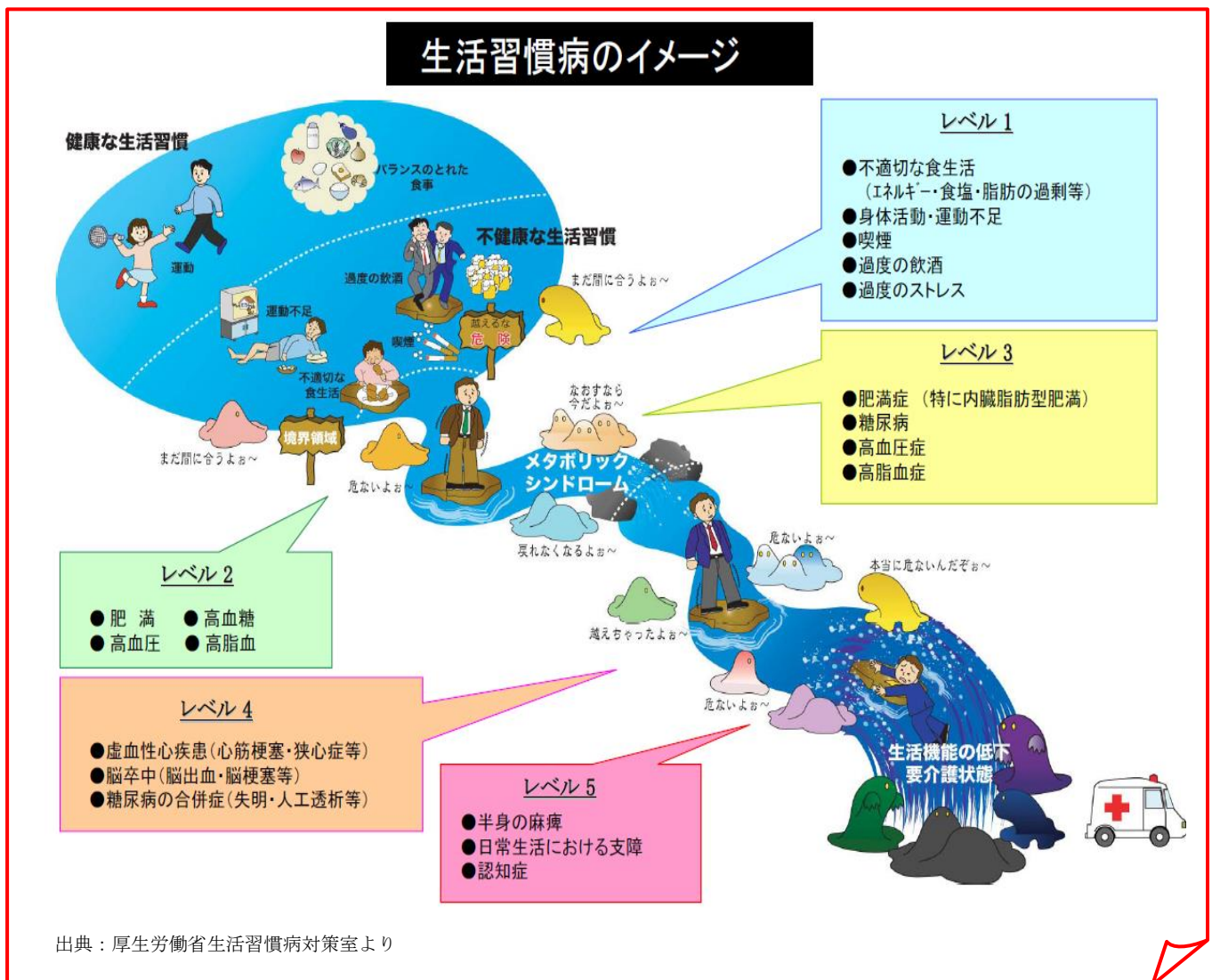
	直方市	県	全国
H25	21.2%	29.8%	34.3%
H26	22.8%	31.2%	35.4%
H27	23.4%	31.5%	36.3%
H28	27.7%	32.3%	36.6%
H29	29.9%	-	-

▶メタボリックシンドロームの状況



特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの該当者の割合は、県・同規模市町村・全国と比較し高く、特に男性が高くなっています。

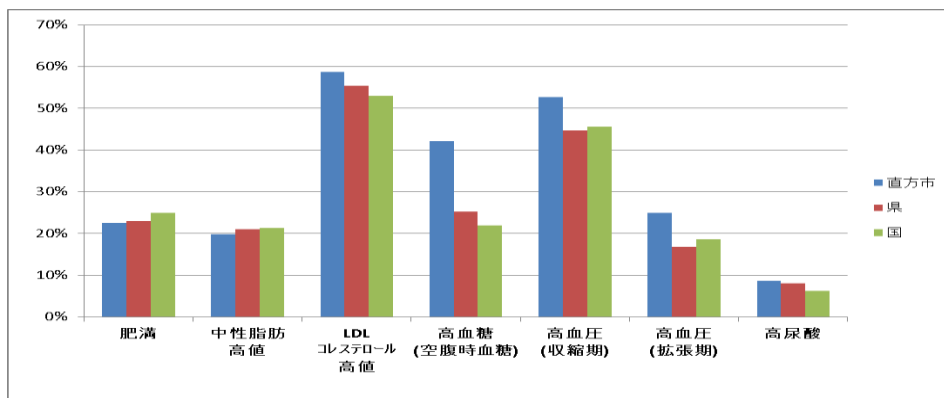
メタボリックシンドロームは、生活習慣病につながります。食生活を含めた適切な生活習慣を身に付けることが大切です。



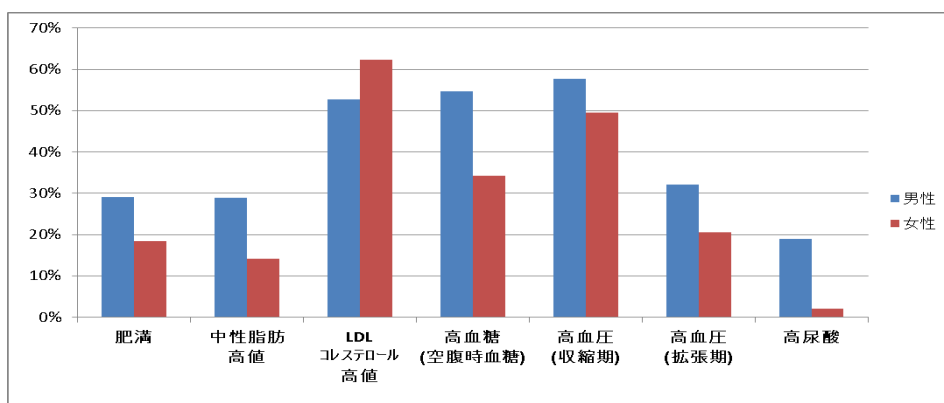
出典：厚生労働省生活習慣病対策室より

▶動脈硬化の視点で見た有所見者の割合

〈県・国との比較〉



〈男女別〉

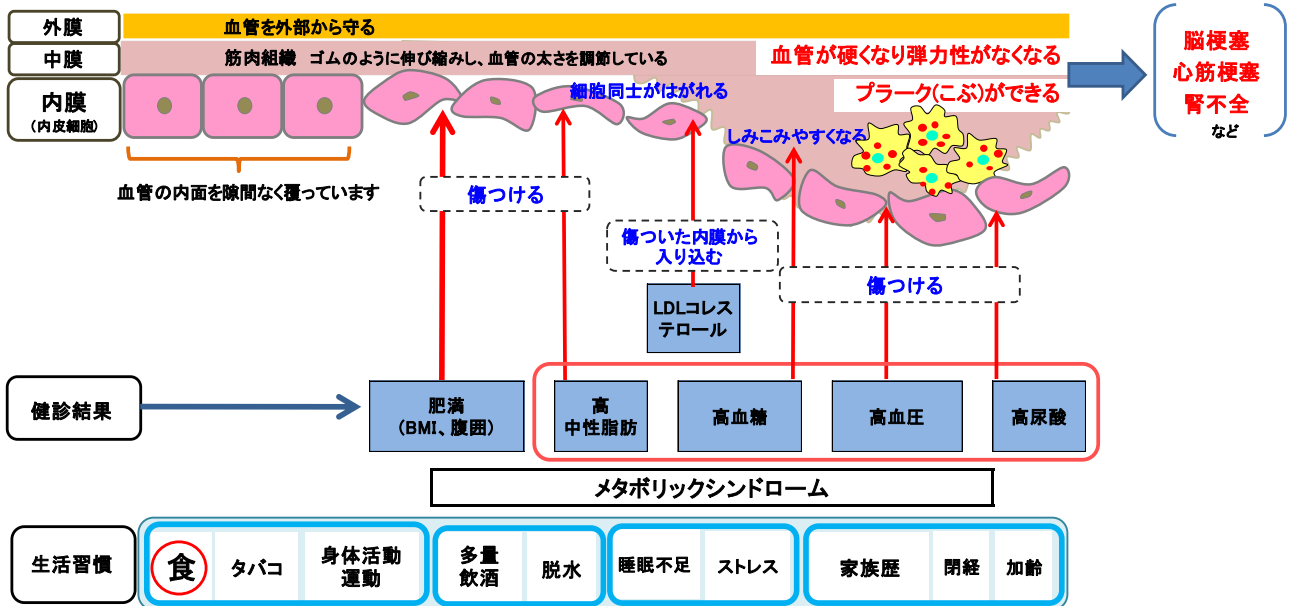


特定健診受診者のうち、動脈硬化の原因となる各項目の検査データが正常値からはずれた人の割合について見てみると、直方市は県や国に比べて LDL コレステロール、空腹時血糖、血圧において、高い人が多いことがわかりました。また、男女別で見ると、ほとんどの項目で男性が多いことがわかりました。

LDL コレステロール、血糖、血圧が高い値が続くと、血管を傷めてしまい、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気につながります。血管を守り重大な病気を起こさないために、正しい食生活を送ることが大切です。

【血管を守るために大切な「食」】

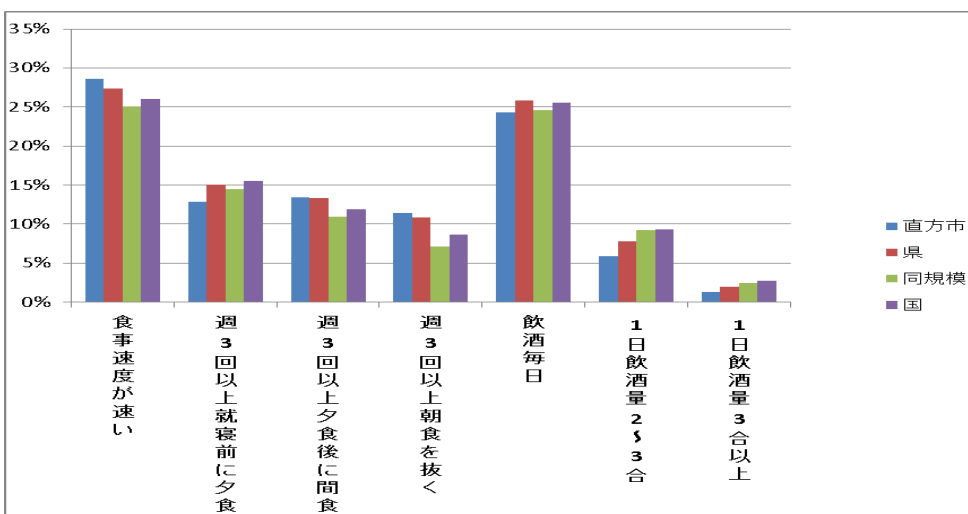
不適切な食生活は、血管を傷めることにつながります。動脈硬化からくる重大な病気を起こさないために、食生活をはじめとする生活習慣を整えることは非常に大切です。



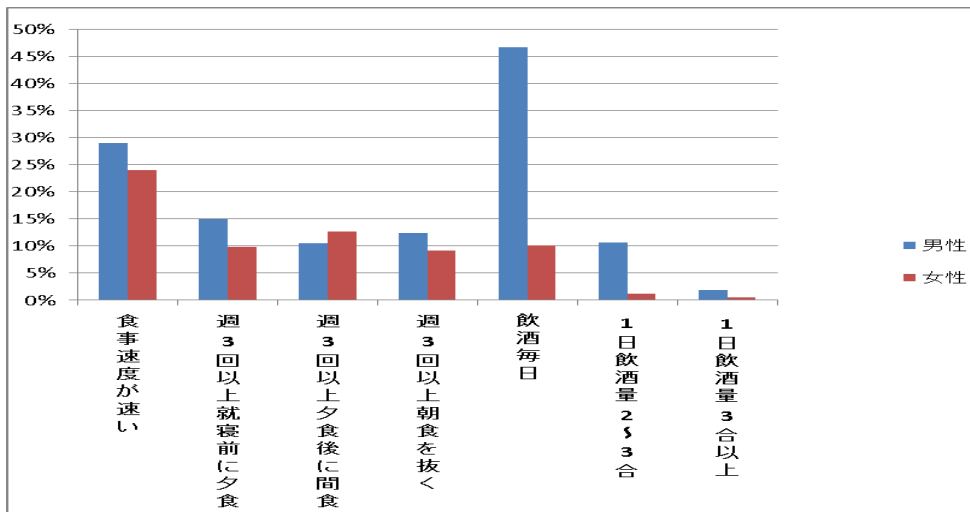
出典：福岡県国保連合会作成「保健指導支援ツール」より

▶食事状況

〈県・同規模市町村・国との比較〉



〈男女別〉



特定健診の食事・飲酒に関する質問について見てみると、「食事速度が速い」「週3回以上朝食を抜く」という人の割合が、県・同規模市町村・国と比べて高いことがわかりました。また、男女別で見ると、「飲酒を毎日する」という人が男性のほうが女性の4倍以上も高くなっています。食習慣が、先にあった特定健診の検査データが正常値からはずれた人の割合が高いことの原因のひとつとなっていることが考えられます。飲酒習慣からも男性が女性より多くの項目で検査データが正常値からはずれた人の割合が高いことにつながっていることが考えられます。

（高齢期）

▶平均寿命

	直方市	県	同規模	国
男性	78.8	79.3	79.6	79.6
女性	86.6	86.5	86.3	86.4

平均寿命をみると、男性の平均寿命が低くなっています。

▶健康寿命

	直方市	県	同規模	国
男性	64.9	65.2	65.3	65.2
女性	66.8	66.9	66.8	66.8

健康寿命とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです（厚生労働白書）。直方市は、県平均よりやや低い状況です。

できるだけ長く自分らしい生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが重要です。このためには、お口の健康・バランスの良い食事・適切な運動が必要です。

〔厚生労働省ホームページ 平成27年度市区町村生命表より算出
 $(0 \text{ 歳平均余命} - (65 \sim 69 \text{ 歳平均余命} - ((1 - \text{介護認定者数} \div 40 \text{ 歳以上の人口})) \times 65 \sim 69 \text{ 歳定常人口} \div 65 \text{ 歳生存数}))$ 〕

▶BMIの状況（特定健診との比較）

BMI	やせ ～18.5		標準 18.5～24.9		肥満 25～		合計
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
後期高齢者健診(75歳以上)	37	12.3%	214	70.9%	51	16.9%	302
特定健診(40～74歳)	190	7.1%	1878	70.4%	601	22.5%	2669

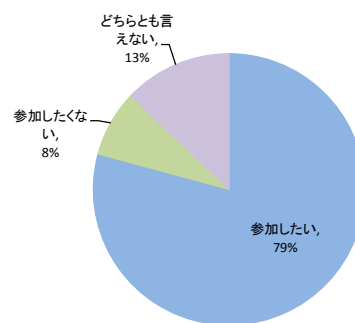
75歳以上では、やせの状態にある方の割合が40～74歳と比べて多くなります。

75歳を過ぎると低栄養の問題も生じます。特に高齢者は、BMIが20以下でも低栄養傾向にあると言われていています。低栄養は、免疫力や筋肉量・骨量の低下につながります。年齢に応じて、体の問題は変わってきます。年齢や身体の状態に適した食生活を送ることが大切です。

▶地域やコミュニティでの食事会等あれば参加したいと思いませんか。

地域やコミュニティでの食事会に参加したいという方は8割近くになっています。

平成29年3月末時点で、のおがた元気ポイント事業登録団体数は218団体、その中で食事に関する団体は4団体です。このため、食事に関する団体数が増えたり、既存の団体の中での食事会が増えたりすることが望ましいと考えます。



2

目指す姿

計画の基本方針

- 良質な農産物の生産と安定した供給に努め、信頼される産地として消費者の理解とニーズに応えることによる地産地消の推進
- 望ましい食習慣の形成や食事を通しての人間関係の育成といった子どもの「生きる力」を育て、生涯にわたる心身共に健康な子どもの育成
- 健康及び介護予防に関する食の正しい知識の普及啓発と自ら心身の状況を把握し、「自分の健康は自分でつくる」という意識づくり

基本目標

「食育に関心を持っている人が増加するように努めます」

市民に対して食育の大切さや、食育を推進していくための周知を図ることから、現在各課で行っている食育関連事業を国の定めた食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）、食育・地産地消月間（11月）に関連させて実施します。

安心・安全なふるさとの農産物等の情報を発信しながら、保育園、幼稚園、小・中・高等学校、食生活改善推進会、生産者などとの情報交換や、連携することでお互いの取り組みをより深いものにしていきます。

○食育に関心がある人の割合

平成30年度 79.9% → 令和5年度 100%

3 食育推進の取組みの方向

① 地産地消推進グループのテーマ

のおがた農産物を食べることからつくる生産者との絆

<取り組み>

- 学校給食への地元産農産物の導入を進めます。
- 旬を迎えるのおがた農産物やレシピの情報を発信し、地産地消を進めます。
- 保育園・幼稚園・小学校や地域との連携を強化し、生産者参加型の農業体験を実施します。

★学校給食における地元産（青果）の使用割合

※地元産には JA 直轄管内の農産物を含みます。

【小学校】

「旬の食べ物給食」として学校給食へ旬の食材を月に1品目以上取り入れる

平成30年度 年11回 → 継続

【中学校】

地元産野菜の使用量割合（重量）をあげる

平成29年度 9% → 令和5年度 20%



★旬の農産物やレシピの情報発信

<のおがた産食材を使ったレシピコンテストの開催とレシピの紹介>

年1回 → 継続



＜直売所や JA の生産者等による情報の発信＞

- HP や SNS での栽培・収穫情報等の発信
- 6次産業化商品等の展示会・商談会への出展



→ 地元でどのような農産物が作られているか知っている人の割合
平成30年度 52.6% → 令和5年度 57.6%

★農業体験の実施

＜保育園・幼稚園での農業体験＞

平成30年度 22園/22園 → 継続

＜保育園・幼稚園での生産者参加型の農業体験＞

平成30年度 11園/22園 → 増加

＜小学校での農業体験＞

平成30年度 11校/11校 → 継続

＜小学校での生産者参加型の農業体験＞

平成30年度 6校/11校 → 増加



→ 自分の子どもに農業体験をさせたいと思っている親の割合
平成30年度 60.1% → 令和5年度 65.1%

▶ (参考) 直方産食材を販売している直売所

アグリー福智の郷

福智山麓の豊かな水で育まれた『福智山麓名水米』をはじめ、自然豊かな頓野地区を中心に採れた新鮮な果物や野菜を販売しています。また、季節の花も豊富に取り揃えています。

営業時間／9:00～18:00
定休日 / 年中無休 (盆・年末年始除く)
住所 / 直方市頓野 569-27
電話番号／0949-26-3723
駐車場 / 有



しん・New グアグア市場

季節の野菜や果物、花などの種類が豊富なことが自慢の直売所です。アイガモ農法で栽培した『アイガモ米』や、『六ヶ岳米』などのこだわりのお米を取り扱っています。

営業時間／9:00～18:00
定休日 / 年中無休 (盆・正月除く)
住所 / 直方市上新入 2024-1
電話番号／0949-22-6965
駐車場 / 有



なのはな畑

直方市植木の遠賀川の河川敷、桜つつみ公園パークゴルフ場内にある施設です。春には黄色い花を咲かせる「菜の花」にちなんだ名称です。直方産の野菜や果物を豊富に取り揃えています。

営業時間／9:00～18:00
住所 / 直方市植木 4173-1
定休日 / 年中無休 (盆・正月除く)
電話番号／0949-22-0191
駐車場 / 有



2 こどもの食と健康推進グループのテーマ

作る楽しみ、食べる楽しみ、いただきますから始めよう

<取り組み>

- 子育て世代の親子が、一緒に楽しみながら食の大切さについて学べる機会を作ります。
- 発育、発達に応じた食に関する様々な事を伝えるために、広報などを充実させます。
- 家庭科、生活科、総合的な学習の時間など、食育の視点を取り入れた学習を行います。

★農業体験・調理体験の実施

<苦手な食材があるこどもの割合>

平成 30 年度 76% → 令和 5 年度 66%



★情報発信

<食育だよりの発行>

年 4 回 → 継続



<朝食を毎日食べるこどもの割合>

小学生（6年生）平成 30 年度 79.2% → 令和 5 年度 90%

中学生（3年生）平成 30 年度 71.6% → 令和 5 年度 80%

苦手な野菜を食べやすく料理しよう！

(スペイン風オムレツ)



ピーマンとトマトが！？

なすが入っているけど、
分かるかな？

(野菜の蒸しパン)



「自分で!」「みんなで!」楽しく作ってみよう!

愛情コメコメレシピグランプリ
入賞作品!
トマトの味はするのかな?

(ドライカレー)



食べられる大きさに切ってね

(ヘルシー米粉トマトクッキー)



中学校で人気のある給食メニューを紹介します!

(キムタクご飯)



小学校の給食でも
人気があるよ!

(鶏の唐揚げ葱ソース)



③ おとなの食と健康推進グループのテーマ

楽しい食事で心と身体を健康に

<取り組み>

(成人期)

●一人ひとりが自分の健康課題に気付き、自分に合った食生活が実践できるよう支援します。

(高齢期)

●いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送る事が出来るよう支援します。

成人

★健康課題の気付きを促す

<特定健診受診率>

平成 29 年度 29.9% → 令和 5 年度 60.0%

<特定保健指導実施率>

平成 29 年度 48.9% → 令和 5 年度 60.0%

<健診結果説明会（保健指導）参加率>

平成 29 年度 48.9% → 令和 5 年度 60.0%



<特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者の割合>

平成 29 年度 19.6% → 令和 5 年度 14.3%

高齢者

＜のおがた元気ポイント事業団体登録数＞

平成29年度 218団体 → 令和2年度 240団体
(うち食事に関する団体は4団体)

▶ 高齢者の健康を推進する事業

• のおがた元気ポイント事業

市主催の介護予防事業や地域で自主的に行っている介護予防や健康づくりの活動に参加したり、健診を受けたりすることで、高齢者ご自身の健康づくり・介護予防の取り組みとなり、また、20ポイントを集めて2,000円の商品券と交換できる事業です。

• 地域介護予防活動支援事業

地域の自主活動団体に栄養士や食生活改善推進員の会員を派遣し、調理実習や会食等を通して、地域の高齢者に「食」を楽しんでもらうことで、生活の質（QOL）の向上の支援を行っています。

☆おしゃべり喫茶（福地校区）



☆メンズ料理クラブ（新入校区）



☆ときわサロン（南校区）



毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

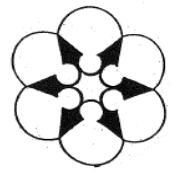
家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！できる事から始めよう。

<内閣府食育推進室「食育ガイド」より>

～直方市食生活改善推進会による活動紹介～



<スローガン>

“私達の健康は私達の手で”
健康寿命延伸を目指そう！

食生活改善推進員は“食育アドバイザー”です

私達、直方市食生活改善推進員は、
子どもから高齢者までが健全な食生活を実施することの出来る
健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育活動（料理教室など）を提供すると共に
地産地消の推進と郷土料理の継承に取り組んでいます。
また、健康寿命延伸を目指し、リズム体操を中心とした軽運動教室も開催しています。

☆食進会と一緒に楽しくクッキング！！



☆食進会と一緒に楽しく健康！！



4

資料

1. 直方市食育・地産地消推進計画作成について

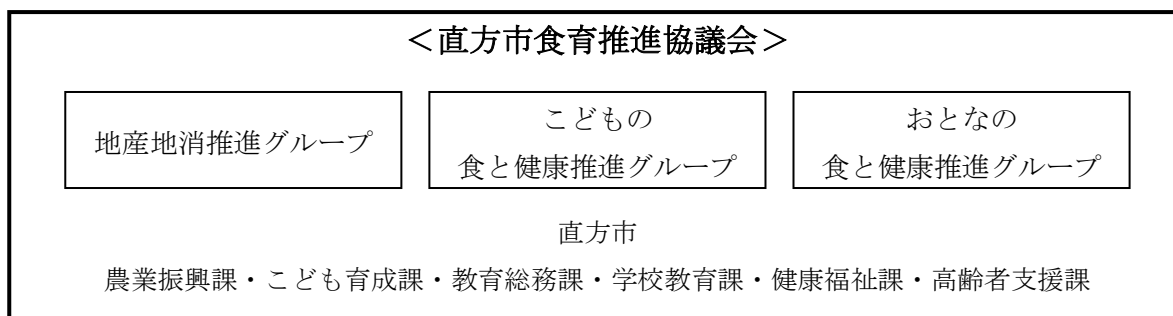
■第3期 直方市食育推進協議会委員名簿

	所属団体等	氏名	グループ
会長	直方市PTA連合会	村田 明子	こども
副会長	直方市立感田小学校	谷頭 未来	地産地消
委員	直鞍農業協同組合	大久保 武志	地産地消
委員	大和青藍高等学校	北崎 富美子	こども
委員	直方市立下境小学校	西尾ゆかり	こども
委員	新生第二保育園	万田 美恵子	こども
委員	大和幼稚園	森山 眞由美	こども
委員	直方市食生活改善推進会	小峠 加津子	おとな
委員	福岡県栄養士会	長主 恭子	おとな
委員・オブザーバー	福岡県飯塚普及指導センター	成清 久美子	地産地消
委員・オブザーバー	嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	松木 弥也	おとな

■第4期 直方市食育推進協議会委員名簿

	所属団体等	氏名	グループ
会長	直方市PTA連合会	三根 広次	こども
副会長	直鞍農業協同組合	大久保 武志	地産地消
委員	直方市立直方東小学校	小山 佳菜子	地産地消
委員	大和青藍高等学校	大江 健太郎	こども
委員	直方市立下境小学校	西尾ゆかり	こども
委員	西徳寺保育園	亀谷 みゆき	こども
委員	清光寺幼稚園	清永 恵美	こども
委員	直方市食生活改善推進会	小峠 加津子	おとな
委員	福岡県栄養士会	長主 恭子	おとな
委員・オブザーバー	福岡県飯塚普及指導センター	成清 久美子	地産地消
委員・オブザーバー	嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	陣内 由美	おとな

■協議会体制



■出典

- ・食育等に関する市民の意識調査報告書(平成 30 年 3 月)
- ・全国学力・学習状況調査(食育)(平成 30 年度)
- ・特定健診等データ管理システム(平成 28 年まで法定報告値、平成 29 年のみ速報値)
- ・特定健診及び後期高齢者健診データ KDB システム(平成 28 年度)
- ・厚生労働省ホームページ 市区町村生命表より(平成 27 年度)
- ・農業体験に関するアンケート調査(平成 30 年度)

2. 掲載メニューのレシピ

★スペイン風オムレツ(4人分)

人参 20 g ピーマン 10 g 玉ねぎ 80 g トマト 40 g 卵 4 個 塩 少々 とろけるチーズ 大さじ 4 油 大さじ 2	<作り方> ①人参、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは種を除き、ざく切りにする。合わせて、電子レンジにかけて火を通しておく。 ②卵に塩ととろけるチーズと①を入れ、混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を熱し②を流し入れ、手早くかき混ぜ、半熟状態になったら蓋をして火を通す。
---	---

★野菜の蒸しパン(直径12センチの耐熱容器1個分)

卵 1/2 個 砂糖 20 g 小麦粉 50 g ベーキングパウダー 小さじ 1 油 大さじ 1/2 なす 30 g りんご 30 g 水 50cc 砂糖 10 g (シロップとして 25cc)	<作り方> ①なすとりんごは皮を剥いて小さく切る。水と砂糖を加えて電子レンジ(600w)で約2分加熱して冷ましておく。 ②卵をほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて振るい入れ、粉がなじむまで混ぜる。 ③②に①とそのシロップ、油を加えて混ぜ合わせる。 ④容器に生地を8分目まで流し入れて、電子レンジ(600W)で1分半~2分かける。
--	---

★ドライカレー（4人分）

合いびき肉	280 g	<作り方> ①人参と玉ねぎは皮をむき、小さく切る。ピーマンは種を取って小さく切る。なすは小さく切って、水にさらしておく。にんにくも皮をむき、小さく切る。 ②鍋にバターを熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ、人参、なすの順に加えて炒める。野菜全体に油がなじんだら、ひき肉を加えてよく炒め、最後にピーマンを加えて炒める。 ③②にカレー粉を加え、ケチャップ、砂糖、ブイヨンを入れ、塩・こしょうで味を調え、水分がなくなるくらいまで煮詰める。
人参	50 g	
玉ねぎ	200 g	
ピーマン	50 g	
なす	80 g	
にんにく	小さじ 1/4	
バター	大さじ 1	
カレー粉	大さじ 1	
ケチャップ	大さじ 2 と 1/2	
砂糖	少々	
ブイヨン	200 c c	
塩・こしょう	少々	

★ヘルシー米粉トマトクッキー（8人分）

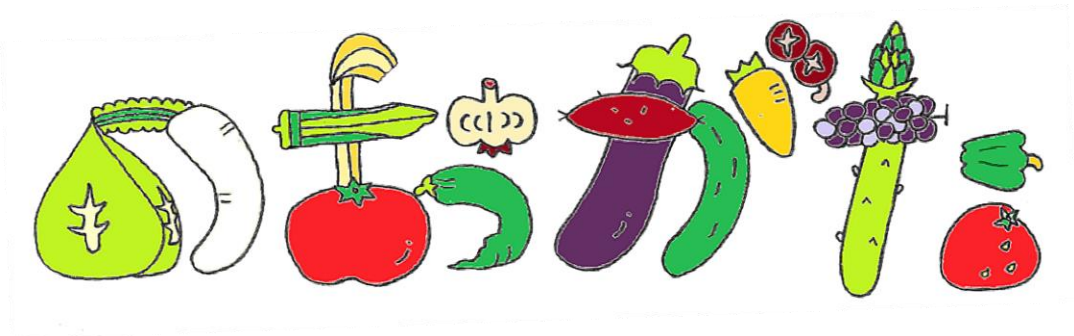
米粉	150 g	<作り方> ①米粉とバターと砂糖をまぜて、さらさらにする。 ②トマトをしぼった汁を米粉とバターと砂糖を混ぜた中に入れてクッキーの生地状になるまで混ぜる。 ③混ぜたら、型を取ってオーブン 170℃で 25 分加熱する。
バター	50 g	
砂糖	60 g	
トマト	3 つ	

★キムタクご飯（4人分）

豚肉スライス（もも）	200 g	<作り方> ①豚肉は食べやすい大きさに切る。たくあんはせん切りにする。キムチと太もやしはざく切りにする。白ネギは小口切りにする。 ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら太もやしと白ネギを加えて炒め、火が通ったらたくあんとキムチを加えて、炒め合わせる。しょう油で調味し、最後にごま油を加えて火を止める。 ③②をご飯の上に盛り付ける。（別のお皿に盛り付けても可）
たくあん漬	100 g	
キムチ	140 g	
太もやし	140 g	
白ネギ	16 g	
油	小さじ 1/2	
しょう油	大さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1/2	
ご飯	適量	

★鶏の唐揚げ葱ソース（4人分）

若鶏もも切り身	480 g	<作り方> ①白ネギはみじん切りにする。生姜はすりおろし、葱は小口切りにする。 ②調味料と白ネギ、生姜を合わせてタレを作る。 ③若鶏もも切り身は塩こしょうで味付けをし、片栗粉をまぶして揚げ、熱いうちに②のタレに絡ませる。 ④③をお皿に盛り、葱と炒りごまを散らす。
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
白ネギ	20 g	
生姜	小さじ 1/2	
しょう油	大さじ 1 強	
酢	小さじ 2	
水	40cc	
砂糖	小さじ 2	
ごま油	少々	
葱	8 g	
炒りごま	小さじ 1	



直方市食育・地産地消推進計画

発行年月 令和元年11月

発行 直方市

編集 直方市役所

〒822-8501 直方市殿町7番1号

TEL 0949-25-2160

FAX 0949-25-2269

