

新しい『能登丼』を見つけました。

豊富な食材から、器、箸まで能登産にこだわる究極の地産地消「能登丼」。
能登丼夏秋バージョンは奥能登 65 店舗、能登町では 19 店舗が参加し
オリジナリティーあふれる丼が勢ぞろい。
7 月 1 日から提供を開始します！

能登丼
めぐり
2008
夏・秋



イカ団子夏野菜カレー丼

食楽麵房・古海魯肴（天坂）☎ 76-0616
700 円／7 月～9 月
11:00 ～ 21:00、不定休



ピッコロ ステーキ丼

レストラン花菖蒲 ピッコロ（上町）☎ 76-1680
3,800 円／7 月～11 月、要予約
11:00～15:00（土日祝は20:00まで）、無休



奥能登味覚散歩

ファミリーレストラン 大家族（松波）☎ 72-0388
1,400 円／7 月～12 月
11:00 ～ 21:00、月曜☎（祝日営業）



能登牛山菜丼

国民宿舎能登やなぎだ荘（柳田）☎ 76-1550
1,200 円／7 月～11 月
11:00 ～ 14:00、水曜☎



能登ぴりから丼

とんとん家（神和住）☎ 76-1702
1,300 円／通年
11:00 ～ 20:00、月曜☎



能登牛きのこあんかけ丼

かじ旅館（笹川）☎ 76-0017
2,000 円／10 月～12 月、要予約
10:00 ～ 21:00、無休



かに丼あさひ風

焼肉・居酒屋 あさひ（宇出津）☎ 62-3291
1,300 円／通年（7、8 月を除く）要予約
12:00 ～ 14:00、17:00 ～ 24:08、不定休



海鮮丼

紅寿し（宇出津）☎ 62-4150
1,800 円／通年
11:00 ～ 23:00、不定休



大数旬魚 "いしり丼"

居肴屋 風来坊（宇出津）☎ 62-2506
1,300 円／通年（9 月を除く）
11:30 ～ 13:00、17:00 ～ 22:30、日曜☎



こりゃまいじゃ丼

道の駅 桜峠（当目）☎ 76-1518
1,000 円／7 月～11 月、要予約
12:00 ～ 14:00、水曜☎



猿鬼丼

セナ-ハウス山びこ（黒川）☎ 76-1611
1,500 円／6 月～11 月
11:00 ～ 18:30、無休



能登和牛炙り丼

和味家 竹次郎（柳田）☎ 76-0037
1,200 円／通年
11:00 ～ 15:00、17:00 ～ 22:00、日曜☎



のといしり丼

和風レストラン こじま（宇出津新港）
☎ 62-3901 1,000 円／通年
11:00 ～ 21:00、火曜☎（7 ～ 9 月は不定休）



旬鮮丼

民宿 かね八（宇出津）☎ 62-0046
1,500 円／通年、要予約
9:00 ～ 20:00、不定休



主人のわがまま丼

割烹 あたか（宇出津）☎ 62-0517
2,000 円／通年、要予約
12:00 ～ 13:30、17:00 ～ 22:00、不定休



まるごと能登和牛丼

夢一輪館（当目）☎ 76-1552
2,500 円／通年
11:00 ～ 17:00、月曜☎（祝祭日営業）



いも蛸のラブロ～丼

ラブロ恋路（恋路）☎ 72-1234
950 円／7 月～11 月
11:30 ～ 13:30、無休



縄文丼【鯨肉】

真脇ポーレポーレ（真脇）☎ 62-4700
1,050 円／通年
11:00 ～ 14:00、17:00 ～ 20:00、無休



能登町特産もろこ丼

ホテルのときんぶら（越坂）☎ 74-0051
980 円／5 月～11 月、要予約
11:30 ～ 14:00、無休





―特集―

食育のススメ

「食育」という言葉を知っていますか？
健康な体で、毎日元気に生きていくために最も大切なことは「食を食べること」。しかし何をどう食べるのか。食に関する正しい知識と判断力が必要です。「食育」とは、子どもたちに「生きる力」を伝えるための国民運動。「食育」について理解を深め、家庭で取り組んでいくための最初の一步を踏み出しましょう。

1

「食育」とは？

「生きることは食を食べること」「生きる力」をはぐくむ「食育」

「食育」という言葉は、「体育」「知育」「才育」「徳育」と並ぶ「五育」の一つとして明治時代から使われていました。現在、「食生活」をめぐるさまざまな問題が発生する中で、「食育」が改めて注目されるようになりました。そして平成17年6月に、「食育」を国民運動として総合的、計画的に推進することを目的とした「食育基本法」が成立し、同年7月から施行されました。

食育基本法の中で「食育」は、①生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの、②さまざまな経験を通じて「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―と位置づけられています。

なぜ「食育」が必要か？

「食」にかかわる問題として次のようことが指摘されています。
①食べ残しなど「食」を大切に

の欠如

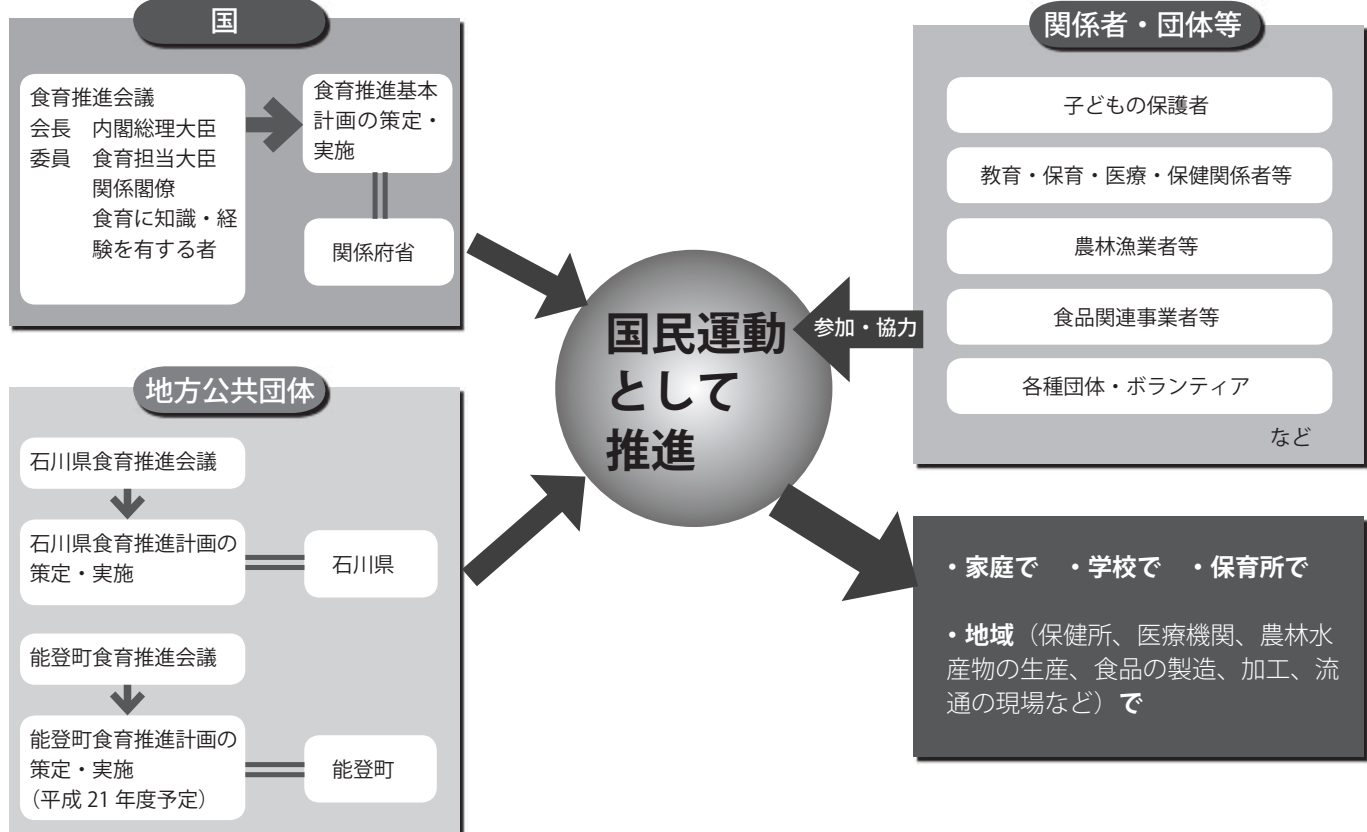
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
 - ③肥満や生活習慣病の増加
 - ④欠食や行き過ぎたダイエット
 - ⑤「食」の安全上の問題（残留農薬、BSE、食品表示など）
 - ⑥「食」の海外への依存（日本の食料自給率40%は先進国で最低）
 - ⑦伝統ある食文化の喪失
- これらの問題は社会的な問題であり、抜本的な解決のためには国、地方公共団体、家庭、学校、保育所、生産者、関係者などが一体となって「国民運動」として「食育」に取り組む必要があるのです。

「食育」は誰のため

「幼児期の食事経験がその人の一生の食事の行動パターンに影響を与える」ということから、「食育」の主役は子どもたちです。「食」は子どもたちの心身の成長と人格の形成に大きな影響を与えます。しかし、子どもたちだけに知識を詰め込んでも意味がありません。

「食育」は生涯を通じた取り組みであり、子どもと大人が一緒に食育を実践することが大切です。そのためには大人がライフスタイルを変えることも必要。自分の普段の生活から子どもたちに何を伝えるか―を考えましょう。

食育の推進体制



2

小学校と食育

町内の小中学校に配置される学校栄養職員は、学校での食育の中心として、子どもたちが毎日食べる給食の献立や食材の仕入れ、調理師の指導などを行っています。今回、柳田小学校栄養職員の坂加奈子さんに学校給食と食育についてお話を伺いました。

できるだけ安心・安全な地元食材を使っています

―柳田小学校の取り組みは。
「給食には、なるべく地元のものを使うようにしています。子どもたちには地元の食材を紹介することで、生産者の顔を見せ、生産と食べることがつながっていることを教えていきたいと考えています」



柳田小学校栄養職員
坂 加奈子 栄養士

―小学校の食育で大切なことは。
「子どもたちに規則正しい生活を送ってほしいということがあります。5月19日に町内の小学5年生と中学2年生を対象として『食生活アンケート』を実施しました。その結果から朝食では、主食（ご飯やパン）だけや主食と飲み物だけというパターンが意外に多く、朝食から野菜を食べている子どもが少ないことが分かりました。学校では『早寝早起き朝ごはん』という運動も実践していますが、朝食をしっかり食べるためには早く寝ることが大切だと思います」

―家庭で心掛けてほしいことは。
「学校給食では、できるだけ野菜を多く使うようにしていますが、1日3食のうちの2食は家庭で食べることになるので、家庭でもできるだけ野菜を食べるようにしてほしいですね。食育の目的の一つとして『食を選ぶ力』がありますが、コンビニに行ってもサラダを追加して買うなど、常に栄養について考えるようになってほしいと思います」

―今後の目標は。
「食育の難しいところは、『食の大切さ』が実感しにくいということです。今後いろいろなこと、いろいろな体験を通して子どもたちに『食の大切さ』伝えていきたいです」

毎月19日は「食育の日」。町内小中学校の給食は、能登町産の食材を使ったメニューで統一され、子どもたちに食材の説明が行われました。柳田小学校には県農能登農林総合事務所の職員が、給食に使われた野菜に関する知識をクイズにして説明しました。



食生活改善推進員の川辺玲子さん＝白丸＝を講師に招き、「べこ餅作り」に挑戦する子どもたち。「べこ餅」は北海道や青森からイカ釣船を通じて小木に伝わったもので、小木地区の家庭では昔からよく作られていたといえます。小木地区のスーパーでも販売しているという伝承料理の一つ。



べこ餅の作り方

【材料：4人分】

餅米の粉	1 kg
砂糖	460g
塩	小さじ ½
水（熱湯）	600cc
食紅	少々

①餅米の粉に砂糖、塩を入れ混ぜる（色を付ける場合は食紅などを入れる）

②熱湯を入れながら練って、10分程度放置する

②好きな形に整えて、15分から20分程度蒸して出来上がり

3

保育所と食育

町内の保育所では、園内の花壇を利用したの野菜作りやクッキングなどを通して、子どもたちが「食」に少しでも興味を持つよう工夫を重ねています。6月12日、食育月間の行事として『べこ餅』のクッキングを企画した内浦保育所の浜高妙子所長にお話を伺いました。

野菜作りやクッキングを通して「食」に興味を

―内浦保育所の取り組みは。
「内浦保育所でも、ほかの保育所と同じく食育の取り組みの主なものは野菜作りと毎月のクッキングです。特にクッキングでは、小さい子どもたちにも食材に触らせたり、材料や飾りを地元にあるものを使って、地元の植物を



内浦保育所
浜高妙子所長

さりげなく教えるようにしています。6月は食育月間ということで、『梅ジュース作り』と小木地区でよく食べられている『べこ餅作り』を思いつき、地元食改さんの川辺玲子さんに講師をお願いしました。

―保育所での食育の目的は。

「子どもたちに『食』への興味をもってもらうことだと考えています。食育を通じて『食』に興味をもった子どもは、よく食べるようになります。食べる子どもは体も強く、食育が子どもの健やかな成長につながっていることを実感しています」

―家庭への影響は。

「食育の実践を通じて最もうれしいと感じることは、親と子どもが食でつながることです。クッキングのあと、家に帰って親と一緒に料理を作ったと聞くと、家族もうれしいでしょうし、わたしたち保育士も本当にうれしくなります」

―今後の取り組みは。

「当たり前のことを繰り返してもいいからやっていくことが子どもたちの成長のためにも大切だと思います。畑では、かぼちゃ、ピーマン、ナス、キュウリ、スイカ、ジャガイモを作っていて、収穫したものを使ってクッキングすることを楽しみにしています」



4

家庭からはじめる
「食育」

5種類の「い食」

核家族化、共稼ぎの増加、受験や塾などわたしたちのライフスタイルが変化し、時間に追われるようになりました。コンビニエンスストアでは、24時間いつでも好きな食べ物を好きなだけ買えるようになり、家庭の食事では5種類の「こ食」が問題となっています。

- ①孤食…同じ屋根の下でありながら、家族の食事時間がバラバラで、一人で食べることが多い。
- ②個食…家族で食卓を囲んでいても、それぞれ食べるものがバラバラ。
- ③固食…自分の好きな決まったものしか食べない。
- ④小食…いつも食欲がなく、食べる量が少ない。
- ⑤粉食…パン中心の、粉を使った主食を好んで食べる。

保育所や学校で「食」についての体験をしても、家庭で「こ食」ばかりでは意味がありません。

『家族で食卓を囲み、楽しく食事を

する』ということが食育の基本となっているのです。毎食はできなくても、週に一回でも二回でも家族で食卓を囲んだり、食事の準備、後片付けを一緒にしたり。「食」が家族のコミュニケーションの中心にあることで、家族のきずなはより強くなるのです。

「いただきます」からはじめよう

「いただきます」の語源には「わたしの命のために動植物の命をいただきます」という説があります。人は自然の恵みによって生かされているという感謝の言葉です。そして「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、走り回って食事を用意してくれたことへの感謝の言葉です。「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し、積み重ねることで、自然や食に感謝する心がぐくまれていくのではないのでしょうか。

家族で食卓を囲むこと、「いただきます」のあいさつをすることは決して難しいことではなく、昔は当たり前でした。しかし、今では「食育」として取り組むべきことになっています。

食の体験を通して子どもたちの心は豊かに成長していきます。その姿を間近に見ながら、わたしたち大人も食育の大切さに気づき、感動し、一緒に学んでいきましょう。

「いただきます」の意味を

もう一度考えてみませんか？

