

調布市食育ガイド

地産地消編

食を通じた地域のつながり



調布産のとれたて野菜・果物を食べよう

私たちのまち調布市は都心にも近い場所にありながら緑の多い自然豊かなまちです。市の約7%が農地で、キャベツ、トマト、大根、小松菜、ブドウ、ブルーベリーなど野菜や果物を中心に、多種類の農産物が作られています。

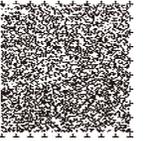
これらは、地域のスーパーや直売所で販売され、学校給食でも使われています。

みなさんも調布で作られた新鮮な農産物を選んでみませんか。

調布市

私にうれしい! 地球にやさしい! 地産地消

地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取組を「地産地消」といいます。



新鮮

収穫から時間が経つほど野菜や果物の新鮮さは失われます。

調布の農産物は、収穫から食卓に並ぶまでの時間が短いので、新鮮なうちにいただくことができます。

安心

畑に併設された直売所では、生産者に出会えることもあります。作った人の顔が見える農産物は、誰が作ったかわからないものより、安心して利用できます。



環境を守る

運ぶ食料の重さに、運ぶ距離をかけた数値を「フードマイレージ」といいます。このフードマイレージが高いほど、地球温暖化の原因のひとつである二酸化炭素(CO₂)を多く排出しています。

収穫場所と販売場所が近い調布の農産物を利用すると、二酸化炭素の排出量を抑えることができます。

日本はたくさんの食料を輸入しているため、世界で一番フードマイレージが高い国です。



調布産のトマトと遠方で収穫されたトマトが食卓に並ぶまでを比べてみましょう



新鮮なうちに食べてネ!



大事な野菜を慎重に運びます!

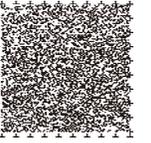


遠方から東京都中央卸売市場まで



調布の農産物を 買いに行こう！

市内で作られた野菜や果物は、直売所やスーパーで販売されています。ご自宅の近くはもちろん、少し足を延ばして新鮮な農産物を買って行ってみよう！



- …スーパー
- …直売所



直売所やスーパーの詳細は下のQRコードからどうぞ！

パソコンはこちら



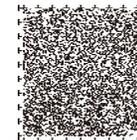
スマートフォンはこちら



※機種によっては読みこめないことがあります。
市ホームページにも掲載していますので参照ください。

(平成27年2月1日現在)

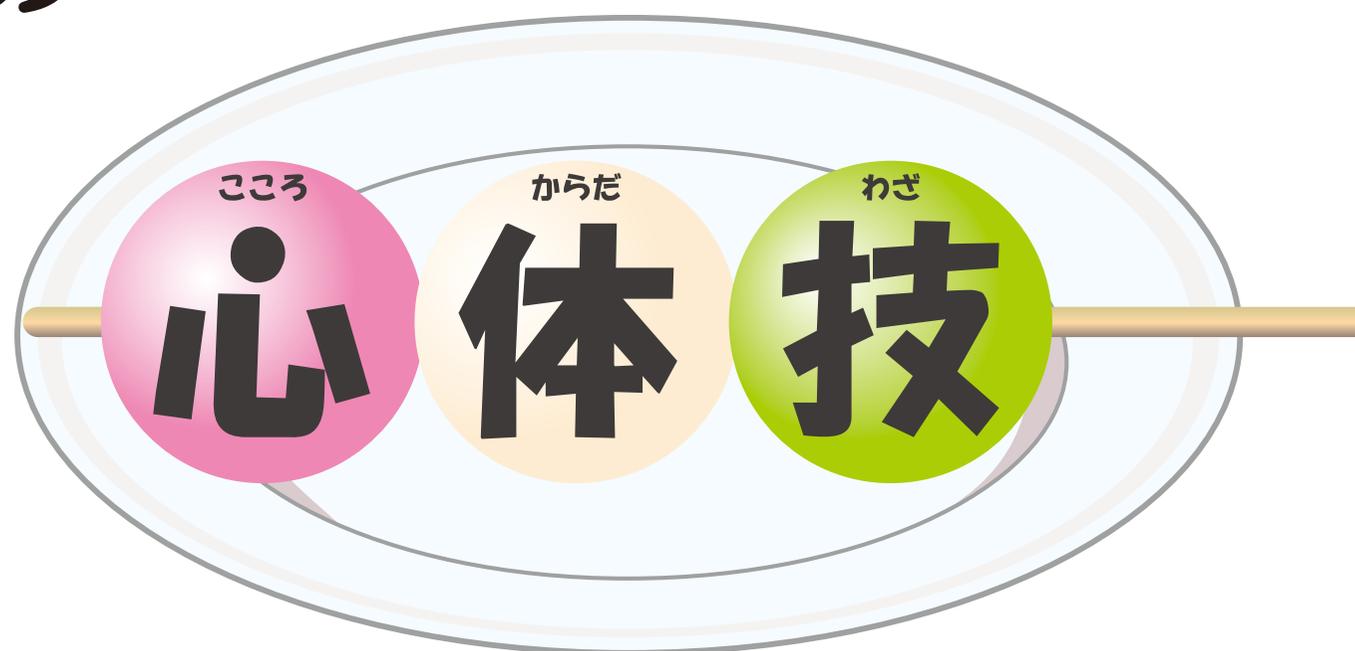
食を通じた こころとからだの 健康づくり



～地産地消で育む、 心・体・技～

右のイラストは、市民の皆さんに取り組んでいただきたい食育を「心・体・技」の
だんごで表しています。だんごを支えるお皿は、家庭や行政、地域の役目。

身近な地域で収穫される農産物に目を向け、皆さん一人ひとりのだんごとお皿を
大きく育ててみませんか。



感謝して食べよう

ふだん何気なく食べている食べ物は、私たちの手
もとに届くまでに生産者をはじめ、多くの人に支え
られています。

「いただきます」には、動物などの
「命」をいただく、「ご馳走様」の
「馳走」には、お客様をもてなす
ために走り回って食材を集める
という意味があり、2つのあいさつ
には、感謝の気持ちが込められて
います。



味わって食べよう

私たちは、歯や口、舌だけ
けでなく、目・鼻・耳・
手などの体の全てを使って
食べ物を味わっています。
野菜や果物の彩りや歯ごた
え、『パリパリ・ポリポリ』など
の音は食欲を増してくれま
す。
五感をつかって、あなた
にしか
感じられない「おいしい味」
を見つけてみませんか？



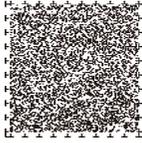
新鮮な野菜の選び方

今では青果店で野菜を買うこ
とも少なくなりましたが、販売
者とのコミュニケーションを通
して、おいしい野菜や果物の見
分け方、おすすめの調理法を教
えてもらえることがあります。

地域の野菜を食べることは、地域の畑や環境を
守ることにもつながります。

今まで知らなかったおいしい野菜や果物にも
出会えるかもしれません。





調布版

旬の食材カレンダー

品目	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
小松菜		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ		■				■	■	■	■			■	■
白菜		■	■	■								■	■
ブロッコリー		■	■	■								■	■
カリフラワー												■	■
ほうれん草		■	■	■	■	■	■	■			■	■	■
なす						■	■	■	■	■	■		
きゅうり					■	■	■	■	■	■			
トマト					■	■	■	■	■	■			
ピーマン				■	■	■	■	■	■	■	■		
トウモロコシ						■	■	■	■				
枝豆						■	■	■	■				
さやいんげん							■	■	■				
大根	■				■	■	■	■		■	■	■	■
かぶ			■	■	■	■	■	■			■	■	■
にんじん	■	■	■					■			■	■	■
ジャガイモ	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■
さと芋	■	■	■								■	■	■
さつまいも	■	■										■	■
かぼちゃ								■	■	■			
タマネギ						■	■	■	■	■	■	■	■
ねぎ	■	■	■	■								■	■
梨									■	■	■	■	
ぶどう									■	■	■		
栗										■	■		
柿												■	■
キウイフルーツ												■	■
いちご					■	■	■						
ブルーベリー								■	■	■			

※表の期間はあくまで目安ですので、気候や環境によって変化することもあります。

参考：J Aマイنز 農産物直売所MAP!

調布市食育ガイド「地産地消編」

発行日 平成 27 年 3 月

発行 調布市福祉健康部健康推進課

〒182-0026 調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり西館 4 階
(042) 441-6100

協力 マイナス農業協同組合本店地域振興部指導課
調布市生活文化スポーツ部農政課