

コンテストについて

11月9日(日)「てんいなまつり2014」の中で、「天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆」を開催しました。
 一次審査通過者の中から、200名の投票により「最優秀賞」「特別賞」「優秀賞」を決定しました！



◎食育イベントも開催！

内容：「天理市食生活改善推進員協議会（通称：食推さん）」による食育の展示・手作り野菜クッキー試食



家族で作ってみよう♪
野菜パウダー入りのクッキー☆
 卵・乳製品を使っていないのでアレルギーさんも安心です！

野菜クッキー
 (材料20枚分)
 薄力粉：130g
 コーンスターチ【片栗粉でも可】：10g
 薄力粉：130g
 コーンスターチ【片栗粉でも可】：10g
 塩：少々
 油（今回は、米油を使用）：35g
 ※きび砂糖シロップ：65g
 ごま：大さじ2
 野菜パウダー：10g
 (今回はほうれん草・にんじん・かぼちゃ・紫いもを使用)
 ※野菜パウダーを抜くと、ごまクッキーになりますよ

(作り方)
 ① ボウルに粉ふるいで薄力粉・コーンスターチ・塩・野菜パウダーをふるう。ごまを加えて混ぜる。
 ② 別のボウルで、シロップと油をよく混ぜる。
 ③ ②に①を加え、ゴムベラで練らないように混ぜる。
 ④ 粉っぽさが無くなってきたら生地を手でひとまとめにする。
 ⑤ めん棒で約0.5cmの厚さに伸ばす。
 ⑥ 型抜きをして、天板に並べる。
 ⑦ 160℃に温めておいたオーブンで12～15分焼く。天板の上で冷まして出来上がり。

※きび砂糖シロップ
 材料（作りやすい量）
 きび砂糖：200g（普通の砂糖でも可） 水：100g
 (作り方)
 ① 小鍋に材料を全て入れて火にかける。
 ② 混ぜながらきび砂糖を溶かし、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ます。

簡単なのでお家でも作ってみてくださいね☆

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆



テーマ

「天理らしさのある子どもが喜ぶお弁当」

応募作品の条件

- ・子どもが喜ぶ工夫をすること
- ・市の代表的な食材（加工品を含む）次のうち1種以上を使用すること
柿、ほうれんそう、なす、いちご、みかん、金ごま、大和茶、かんぴょう
- ・主食3：主菜1：副菜2の割合で作成すること
- ・天理らしさが分かる工夫をすること

◎今回使用した天理市の代表的な食材

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

①柿

天理市の南東部に位置する山の辺の道に沿って栽培され太陽をいっぱい受けて育っている。
刀根早生柿は、天理市萱生町が発祥の地であり、1980年に品種登録をされています。



収穫期間

刀根早生柿 9月下旬～10月下旬
平核無し柿 10月下旬～11月下旬
富有柿 11月上旬～12月上旬

特徴

質の良く、甘みの強くて大玉でおいしい

栄養

柿が赤くなると医者が青くなる
と言われているほど、栄養価が高い。
・二日酔い防止(ビタミンC、タンニン、カリウム)等アルコールに対して排出する効能・解毒作用・利尿作用がある。

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

②ほうれんそう

天理市の平地、中山間地で多く栽培されている。



収穫期間

周年栽培(夏場の栽培は中山間地が主)

特徴

・冬季のほうれんそうは、葉の色が濃く、甘味も増し栄養価も夏季の倍以上になる。
特に11月～3月頃がおいしい。

栄養

・緑黄色野菜の代表で、栄養素を豊富に含んでいる。
(鉄分・カロテン・食物繊維・カリウム・カルシウム・ビタミンなど)

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

③なす

天理市の平地で秋夏ナスの栽培をされている。
主に(樺本・朝和・柳本地区) 京阪神、東京へ共同出荷している。



収穫期間

6月～11月中旬 品種 千両2号

特徴

・色は、濃黒紫色でツヤがよく、大きさがそろっている。
・皮は、柔らかく品質が良く、調理しやすい。

栄養

・ナスニンと呼ばれるポリフェノールが含まれ抗酸化力がある。
・体を冷やす作用がある。(秋ナスは嫁に食わずな)

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

④いちご

平成12年に奈良県で生まれた品種「あすかるびー」が栽培されている。
また、同じく奈良県生まれの「古都華」も栽培されている。



収穫期間

11月～5月の約半年間

特徴

・果肉は赤みをおび、ツヤがあり、しっかりとした硬さがある
・甘く、ほどよい酸味がある

栄養

・ビタミンCがたっぷり含まれている。
・1日に5粒も食べれば、必要量を十分摂取できるほど。

⑤みかん

主な栽培場所
(山の辺の道)周辺
朝和・柳本各地区



- おいしいミカンの見分け方
 - オレンジ色の濃いもの
 - 形はへん平で、きれいに丸い形をしている
 - ヘタの切り口が小さいもの(ヘタが黄色かったり、かれているものは×)
 - 皮が薄くて、よくみるとデコボコしているみかんは甘味が強い

⑦大和茶

天理市の栽培地域
福住地区



飲みの中に旨味を味わっていただき、「あと味すっきり」
お茶なら大和茶を是非ご愛飲下さい

- ・ 奈良県の大和高原を中心とする地域で生産される日本茶のひとつ。
- ・ 奈良県の緑茶生産量は全国 **第6位**
- ・ 成分
 - カテキン・テアニン・ビタミンC・A・E・カフェイン等

⑥金ごま

天理市の
平成26年度 栽培
栽培面積 3a
収穫量 約30kg



- ・ 日本で使用されるゴマの99.9%を輸入に頼っています。
- ・ ごまの品種と特徴
 - 黒ごま: 香りが強く、コクがある
 - 白ごま: ほのかかな甘みがあり控えめな味
 - 金ごま: 濃厚なうまみと高い香り
- ・ 栄養素
 - 抗酸化成分「ゴマリグナン」ががんや生活習慣病の予防や肝臓を守る働きがある

⑧かんぴょう

☆国内流通のほとんどが
中国産(90%)
☆国内産が10%程度

食の安心安全を求め、今後天理市の特産品の一つになればと思
い、平成24年度から、栽培を始めました！
平成26年度 栽培農家:6戸 収穫量:90kg



9月8日、天理市内の小中学校の給食にかんぴょうが！

市の特産物として推奨しているかんぴょうを、みそ汁の具として給食献立メニューに加え、9月8日、公立小中学校13校での給食にお目見えました。

様本小学校ではこの日、サケの塩焼き、しめじ和えとともにかんぴょう入りのみそ汁が用意され、給食当番から各児童に配膳されました。

食べるのが初めてという児童たちは、お椀の中から箸でかんぴょうを探し出しては口にまわばり、「アイコンよりもやわらかくておいしい」とうれしそうに話していました。
～天理市HPより～

◎3:1:2ヘルシーお弁当を作きましょう

主食：主菜：副菜を『3：1：2』の割合で詰めることにより、簡単にバランスのとれたお弁当を作ることができます。



3:1:2 ヘルシーお弁当の5つのルール

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
弁当の容量(ml)=エネルギー(kcal)
- ②料理が動かないようにしっかり詰める
- ③組み合わせは**主食3**：**主菜1**：**副菜2**の表面積比に
- ④同じ調理法のおかずを重ねない
(揚げものや塩辛いおかずは1品まで)
- ⑤何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

自分に合ったお弁当箱のサイズとは？

お弁当箱の底に書いてある容量 (ml) をチェックしてください☆ (ml)

年齢 (歳)	6~7	8~9	10~11	12~14	15~17	18~29	30~49	50~69	70~
男性	500	600	750	800	900	850	850	750	670
女性	450	550	700	750	700	600	600	600	550