

ラジオ食育の時間

～2010年度版～



ラジオ『食育の時間』 2010 年度版

目次

- 第 84 回 2010 年ラジオ食育の時間 FM やまと ジョニーさん
- 第 85 回 食の健康フェア 情報誌リベルタ 中村暢一郎さん
- 第 86 回 桜と梨とさくらんぼの花
- 第 87 回 食育カルタを大和市に寄贈 ①
- 第 88 回 食育カルタ寄贈式後カルタ授業開催 ②
- 第 89 回 新茶の季節
- 第 90 回 大和 B 級グルメ王座決定戦
大和市イベント観光課 馬場 誠一さん
- 第 91 回 食育について考えるために
- 第 92 回 旬産旬消
- 第 93 回 梅雨時の食中毒対策
- 第 94 回 「りんごとくらすいちねん」冊子発行
食のアトリエ 小宮山 利恵子さん
- 第 95 回 食育と運動 大和市長 大木哲さん
- 第 96 回 大和駅前「とれたて大和」開店
とれたて大和店長 高橋 直記さん

はじめに

FM やまと「ラジオ食育の時間」が放送されてから**満 3 年が経ちました。**

食育という言葉がまだ生活の中に浸透していなかった 3 年前を思うと、**現在では行政・学校・TV・新聞・雑誌でも見慣れてきている言葉になりました。**

とても嬉しく、ありがたく思っています。

4 月には、「**食育カルタ**」を大和市に寄贈することができて、この上なく幸せでございます。

今日まで食育活動を続けられてきたのは、FM 放送に協力して下さった方や、陰でお力添え下さった方々の、あたたかいご支援の賜物と、心より深く感謝申し上げます。

みなさま、ありがとうございました。

今後も「**食育情報発信源**」となるよう精進してまいります。どうぞよろしく願い申し上げます。

2011 年 春 片山 泉

- 第 97 回 夏休み子供イベント開催
- 第 98 回 歌で食育 PR シンガーソングライター みどりこ さん
- 第 99 回 夏休み子供食育クッキング
大和市立桜丘小学校 小野 良子先生
- 第 100 回 夏野菜「ゴーヤ」
- 第 101 回 湘南梨品評会 大和市農政課 畠山 崇さん
- 第 102 回 「水」について考えよう
- 第 103 回 屋久島の水
- 第 104 回 カルシウムを摂りましょう
- 第 105 回 平成 17～22 年度までの食育推進 5 力年計画 中間報告
- 第 106 回 世界の食育事情
- 第 107 回 結納品のいわれ
- 第 108 回 女性の健康づくり調理実習と親子料理教室
大和市役所健康づくり推進課管理栄養士 小菅 優子さん
- 第 109 回 トルコの料理
- 第 110 回 秋の鎌倉美味散歩
- 第 111 回 大和の焼酎と豆腐 大和市役所農政課長 高橋 朝行さん
- 第 112 回 ノーベル化学賞受賞 根岸英一さん
- 第 113 回 高齢者の食事について
大和市役所高齢福祉課 菅原 愛子さん

- 第 114 回 食べ合わせ? 食い合わせ?
- 第 115 回 「食育カルタ」その後の活用法
大和市役所教育部保健給食課 濱田 和博 課長
- 第 116 回 冬休み 第 2 回子ども食育クッキング
- 第 117 回 七草粥と小豆粥
- 第 118 回 大和産業フェア食育イベント 食育クイズスタンプラリー
- 第 119 回 わいわい市 藤沢店 JA さがみ広報課 青木 訓穂さん
- 第 120 回 さがみ農産物 MAP JA さがみ広報課 青木 訓穂さん
- 第 121 回 保育園の食育
大和市役所保育家庭課管理栄養士 岩本 恵美さん
- 第 122 回 保育園の食育
大和市立緑野保育園調理師 村松 圭子さん
- 第 123 回 食とごみと環境問題 大和市環境総務 前田 有紀さん
- 第 124 回 針供養と大和の豆腐
- 第 125 回 大和市教育委員会主催 食育講演会
- 第 126 回 大和市教育委員会の「食育」への取り組み
大和市教育委員会指導室指導主事 戸祭 章子さん
- 第 127 回 東日本大震災

第84回

2010年度ラジオ食育の時間

FM やまとディレクター ジョニーさん

2008年からスタートいたしました『ラジオ食育の時間』は、多くの方にご協力頂きまして、**3年目に突入**しました。

ご出演をいただいた皆様の“食”に関する知識や体験談は、皆様の情熱と時間をかけて培われた、大変貴重なお話です。

“食育”は、非常に幅が広く携わることが少ない方では、実態が掴み難い部分がありますが、番組を聞いていただくと、“食育”とは**具体的にどのようなものなのかがお解りいただけるかと思**います。

また、実際に取材や体験を重ねることにより育まれた知識やネットワークによって、ラジオ番組の枠に留まらず、多くの皆さんに体験し、**“食育”の知識を得るきっかけ作りを行うことも始めています。**

今後も番組内外で、大和市の“食育”を推進するお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



3年目に入ったFM やまと「ラジオ食育の時間」。

今まで90回以上の番組を作りました。出演していただいたゲストは、55名です。

たくさんの協力を基に、今年も張り切ってまいります！

昨年度は「ラジオ食育の時間」を発端に、「食育カルタ」を制作する事ができました。出演者の皆さんのアイデアを総結集してできた、汗の結晶です。

大和市の幼稚園・保育園・小学校に70セット寄贈させていただき、本当に充実した思いで一杯です。

子供達が、遊びながら自然に「食」の知識を身につけてくれれば、嬉しいです。

2010年4月よりは、**番組をさらにパワーアップ**させて、市民の目線で分かりやすい番組を作ろうと考えています。

どうぞご期待下さい！



2008年度版
ラジオ食育の時間



2009年度版
ラジオ食育の時間



2009年度 制作
食育カルタ

2010年4月21日
大和市内
70セット 寄贈

第85回

食の健康フェア

情報誌リベルタ 中村暢一郎さん

リベルタが20周年を迎え、3月20日・21日に食と健康フェアを開催しました。場所は高座渋谷に新しくできた「IKOZA」と「清風」です。2日間で1万人以上の方にご来場いただき、嬉しい悲鳴でした。

食の大切さから「食育」に関わるものとして、テレビでも有名な村上祥子先生をお招きし、「電子レンジで早い・うまい・簡単クッキング」という講演を行いました。

実際にステージで電子レンジを使い、カレー・サバの味噌煮・肉じゃが・ご飯・ダシ・ete...あっという間に作ってしまいました！これだけ簡単に出来るのなら、外食や中食に頼らず、毎日でも作れそうです。

肉の太田屋さんの「親子ソーセージ作り」、その他「そば打ち体験」「牛乳とバター作り」など、親子で食育を体験できるコーナーも人気でした。

大和市食生活改善推進協議会では、1日の野菜摂取量350gの重さを当てるコーナーもあり、ピッタリだったら地場野菜をプレゼントするという面白いコーナーもありました。

<食育へのとりくみ>

今後ともリベルタのスタッフ一同、良い生産者・販売者と読者をつなげる幅広い常用発信源となるよう努力いたします。



第86回

桜と梨とさくらんぼの花

今年の桜も長く楽しめました。

薄ピンクの桜の花が終わると、真っ白い梨の花が咲きます。

梨は、バラ科ナシ族です。梨は日本で栽培される果物の中では歴史が古く、弥生時代にはすでに食用になっていたようです。品種改良を重ねて、美味しい梨になっています。



梨の花

それでは、桜の木からさくらんぼはならないのでしょうか？

答は『×』

観賞用の桜の実は、大きくなりず、食用にする果肉部分が厚くなりません。

さくらんぼは、桜桃の木からなる実です。「さくらんぼ」という木はありません。これは、商品化された通称ネームです。辞書で「さくらんぼ」を引くと「桜桃(桜ん坊)」「桜桃(おうとう)の実」と載っています。

桜桃の花の色は白色。バラ科サクラ属ウワミズサクラ亜属ミザクラと、学名で言います。おしべの数が多く、受粉するのに適しています。芽が折れたり取れたりすると、その場所からは、花が咲かなくなりますから、丁寧のひとつひとつ収穫していくことが、最も大切です。

人手も時間もかかるので、価値も高く「赤い宝石」と言われる理由です。



桜桃(さくらんぼ)の花



桜の花

第87回

食育カルタを大和市に寄贈①

2010年3月に完成した『食育カルタ』70セットを、大和市の幼稚園・保育園・小学校に寄贈させていただきました。

4月21日午前中に市役所本庁舎で大木大和市長をはじめ、滝澤教育長、井上教員部長、吉間子ども部長、西山指導室長に手渡しました。



市役所本庁舎にて 寄贈の様子

寄贈出席者は、大和クッキングスクール校長片山政明、塚口桂子(編集)、土路生典子(イラスト)、天野孝弘(JA やまと青壮年部)、小宮山利恵子(市民ボランティア)、千葉真理(FM やまと)、そして私の7名です。

大和市長からは、寄贈に対する感謝状を頂戴いたしました。

また大木市長は、

食育とカルタという、全く別のものをつなげた発想が、とてもユニーク。食育について、子供達は初め難しく考えてしまうかもしれないが、ゲーム感覚で食育カルタを使い、親しみを持って学んでくれたら良いと思います

とお言葉を頂きました。みんなで頑張った甲斐がありました。本当に嬉しく思います。みなさんありがとうございました！



第88回 食育カルタ寄贈式後 カルタ授業開催②

大和市立桜丘小学校にて

4月21日、大和市役所で食育カルタ贈呈式が行われた午後、大和市立桜丘小学校の5年1組で、さっそく**食育カルタを活用した授業が行われました。**



大和市立桜丘小学校にて 授業風景

食育授業では、教室に敷かれた絨毯の上で靴を脱ぎ、座ってクラスを5グループに分けて、全員でカルタに挑戦。

担任の先生が食育のフレーズを大きな声で読み上げると、子供たちは夢中になって絵札を探し、まさにゲーム！ カルタのあいだには小野栄養教諭が**カルタの内容に合わせた『食』の指導を**しました。

私と塚口さん、土路生さんは感激して、涙が出るほど嬉しく拝見しました。**子供たちがこんなに楽しそうにカルタをやってくれるとは！**

正直、不安な思いもありました。それに先生方が工夫して食育授業をして下さったことにも感謝しました。

これまで一緒に協力下さった皆さま、有難うございました。



2010年4月21日 NHK ニュースにて

大和市で料理教室を運営する女性などが、子どもたちに遊びながら食に関する知識を学んでもらおうと「食育かるた」を作り、21日、市内の小学校で、かるたを使った授業が行われました。

この「食育かるた」は、大和市で料理教室を運営する、片山泉さんの呼びかけで、一年前から製作が始まり、市民などからアイデアを集めて作られました。かるたには、「▽「目をみよう魚の鮮度の見分けかた」といった食べ物に関する知識や、「▽「早ね早起き朝ごはん」などと食生活に関する心がけなどが書かれています。出来上がったかるたは、大和市内の小中学校などに贈られ、21日は、桜丘小学校の5年生、25人がかるたを使った授業を行いました。子どもたちは、夢中になって札を取り合ったあと、札に書かれた言葉について、先生から説明を受けていました。女子児童は「遊びながら楽しく勉強ができてよかったです」と話していました。片山さんは「子どもたちに食べることの大切さや食の正しい知識をかるたを通じて知ってもらいたい」と話していました。

<取材協力>

NHK テレビ J-COM テレビ FM やまと
JA さがみ広報
朝日・毎日・読売・神奈川・相模経済新聞
リベルタ・タウンニュース
神奈川県広報・大和市広報

たくさんの取材を受け、PR していただき、感謝の思いで一杯です

第89回

新茶の季節

霜なくて 曇る八十八夜かな ー正岡 子規ー

～ 茶摘み ～

夏も近づく八十八夜 (トントン)

野にも山にも若葉がかげり (トントン)

あれに見えるは茶摘みじゃないか (トントン)

あかねたすきに すげの傘 (トントン)

子供の頃から口ずさんで、友達と相の手をしながらよく遊んでいました。その光景はよく分かりませんでした。その光景はよく分かりませんが、時代劇『水戸黄門』などでシーンが写ることがあり、「これのことなのか！」などと納得。テレビから教えられることも多いのです。

ゴールデンウィークが明けると、清水



市に住む友人から、毎年新茶が送られてきます。家族親戚が集まり、茶を摘んでお茶にして出来たての香りがプレゼントです。

老人から子供までが毎年、同じ時に同じことをして恒例行事となるなんて、素晴らしい『食育』です。

日本の食文化の伝承ですね。

お茶を送って下さった友人からのメッセージ

お茶を飲むとなぜか「ほっ」としませんか？

上級煎茶には、旨味成分テアニンが多く含まれています。このテアニンが、リラックスの度合いとなる α 波を増大させ、気持ちが落ち着いたり、すっきりしたり、集中力が高まります。

何かとストレスが多い現代社会。お茶を召し上がって、「ほっ」とゆったり、お健やかに過ごして下さい。

水出し煎茶の入れ方

ガラスのティーポット（お茶の葉がきれいで、茶葉が開くのがわかりやすいです）に、茶葉を少し多めに入れ、少なめに水を注ぎ（氷もおすすめです）10分ほど置くと、テアニンの多い美味しい水出し煎茶ができあがります。

第90回

大和B級グルメ王座決定戦

大和市イベント観光課 馬場 誠一さん

5月9日第33回大和市民まつりのイベントとして『大和B級グルメ王座決定戦』が初めて行われました。

TVでもB級グルメが盛んな今、大和事にぴったりの企画？ だと思います。

大会にエントリーしたのは、大和市内に店舗を持つ11店で、グランプリの決定方式は、来場者が各店で食べ物を購入したとき、1食につき1枚渡されるおはじきを、自分が美味しいと思った料理の投票箱に入れ、そのおはじきが一番多かったのが優勝者となります。

当日は良いお天気ということもあり、早い時間から各店舗のブース前には長蛇の列。正午前には売り切れてしまう店まであったほどの大盛況でした。

グランプリに輝いたのは、大和市南林間の珍満さんの『大和やわらかホルモン炒め』！

大和の農家で採れたネギとワケギを秘伝のタレで炒めた作品でした。

大和事にちなんだネーミングやご当地グルメを、市民が集うお祭りに

アピールできたことは、とても良いことです。

B級の『食』から『食育』をつなげていく方法を、私も考えていこうと思いました。

来年、バージョンアップしたY-1グランプリに期待いたします！



<大和市民まつりポスター>

第91回

食育について考えるために

内閣府食育推進率 統計

食育への関心度を、**平成 22 年度までは国民の 90%以上**を目的としていますが、平成 21 年 3 月までは約 70%です。

あともう少しですが、なお一層の努力が必要です。

現在の食育を、どうお考えですか？

自分自身の食生活が「**よい**」**と思っている人が過半数**（本当に良いのでしょうか？）

食べ残しやごみの減量化に気を付けている人は、50 代以上が多い（もったいないが口ぐせの年齢です）

家族で食卓を囲んでいますか？

一緒に家で食事をとることは大切だと分かってはいるが、子供の年齢が上がるにつれ難しい現実（食育は家庭の食卓からです）

正しい「お箸」の持ち方ができる小中学生は 6 割未満（大人も正しく持てない人が多いです）

子供達の朝食状況は？

「**早寝 早起き 朝ごはん**」運動の効果か、小学生の朝食欠食は減少。20 代以上の朝食欠食の習慣は中高校生から始まっている

ことが判明（大人になってから生活習慣を変えることは難しいのです）

女性の過度痩身志向

10～20 代女性が**痩せているのにもっとスタイルが良くなりたいと、極端な食事制限をしている痩せ願望があり、骨密度の低下・無月経に**（低年齢化しているのが怖いです）

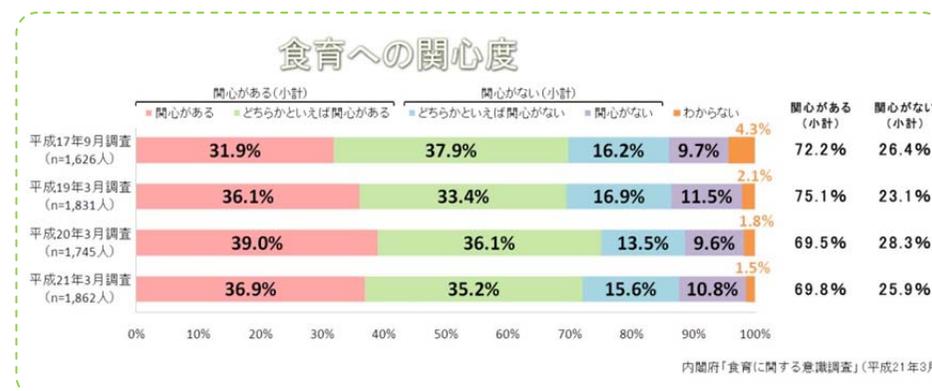
壮年期以降の食生活改善

生活習慣病予防のために、**食生活指針を参考にして下さい**（病気になる前に食生活を見直しましょう）

日々の食について考えてみよう

日本の食料自給率 41%。食料を海外に依存している

「日本の食」を、私たちは未来に向けて考える必要があります



第92回

旬産旬消

旬の食べ物をとると身体にとっても良い、ということをして「旬産旬消」といいます。

日本には春夏秋冬と四季があります。当たり前だと思いますが、外国に行くとフォーシーズンがある国に生まれたことの幸せを痛感します。日本料理店に行くと、素材・料理法・ネーミング・器に至るまで季節を感じます。これは世界に誇れる食文化です。

この幸せな「日本の食材」を、もう一度見直してみましょう。

スーパーマーケットに行くと、一年中同じ野菜が売っています。

だから食べ物の「旬」ということが、よくわかりません。

都会育ちで、畑が身近にない子供にわかるはずもありません。せいぜい家庭科の時間のペーパーテストで、「四季の旬の野菜はどれでしょうか？」なんていうことを暗記している程度です。私のその一人の人間です。

食育を学びはじめて、自分の無知に気づき、まずは畑の見学をしようと考えて2年余り経ちます。

毎週火曜日に大和から境川バザール前まで万歩計を付け、ウォーキングシューズを履き、徒歩でお稽古に行きます。

その時、通る畑を毎週観察してみました。今まで気に留めなかった畑が、毎週変化しています。



畑をきれいに耕して、畝^{うね}を作って種をまいている生産者の方に、「何ができるのですか？」と聞いたら「秋に大豆ができる」という答え。しばらくすると芽が出て、どんどん成長していました。枝豆、とうもろこし、なす、ピーマン、ししとう、落花生……。

この道を通るのが、私の「食育」の勉強です。今では我が家のプランターに野菜の種をまいて、成長を楽しんでいます。



第93回

梅雨時の食中毒対策

気温が上がり、湿気が上がる梅雨、「食中毒」が最も発生する季節になりました。お店で食中毒が発生すると、新聞に掲載され、営業停止となります。台所を預かる人にとって、大変なことです。

家庭の台所でも、最新の注意が必要です。

細菌の好む栄養が、たくさんある台所。シンク・まな板・包丁・スポンジ・ふきん・ゴミ箱……。

冷蔵庫内の食品も、絶対安全ではありません。

でも、清潔に心がける事で、食中毒は予防できます。

手洗いや掃除・消毒を心がけて、食中毒をふせぎましょう！



手洗いをしましょう

石鹸と流水で、手のひら・甲・指の間・手首・たなごころを洗って、清潔なタオルで拭きます。

台所用品は清潔に

洗うこと、除菌すること、消毒すること。

食品は充分に加熱処理

半生状態は避けて、中までしっかり火を通します。

食品の保存

鍋に入れたまま、明日まで放置しない！ 冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べきる。作り過ぎない。

必要なものだけ購入する

安いからといってたくさん買わない。

冷蔵庫や冷凍庫を過信しない。



第94回

『りんごとくらすいちねん』

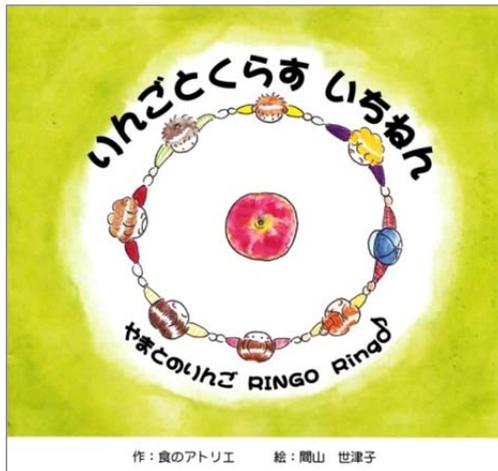
冊子発行

食のアトリエ 小宮山 利恵子さん

「食」のボランティア団体『食のアトリエ』『地産地消の会』小宮山さん達は、大和の南林間「えんどうりんご園」の1年を、子供たちに分かりやすい形で発行しようと、冊子をオリジナルで作成しました。

優しいタッチの絵と愛のこもった言葉は、読む人にリラックス効果をもたらします。

大和市にも寄贈されました！



「食のアトリエ」とりんごの話

神奈川県大和市で食の活動を行っている市民団体「食のアトリエ」は、毎日の食事に使っている食材が、どんな人によって、どのように作られているのか、食材となるものが、どのように育っていくのか、知ることができることこそ、食育と考えました。

そこで、2008年、大和市内の「えんどうりんご園」にて、りんごの花の観察(4月)、りんごの袋かけ(6月)、りんごの実の収穫(10月)を親子で体験する企画を実施しました。りんごの成長を観察し、りんごを育てている遠藤さんの苦労話などを聞くことができました。また、収穫したりんごを使って、りんごの炊き込みご飯、りんごケーキ、りんご紅茶を用意して、参加した親子に試食してもらいました。この企画を通して、りんごの成長と本物の味と、りんごを育てる人の努力を、肌と心で感じることができました。この体験と感動を、多くの人と共有したいと考え絵本を作りました。

この絵本を手にとったあなたにも少しはお伝えできたでしょうか。今日もあなたは誰かと食卓をかこんで食事をするのでしょうか。今日からちょっと感じてみてください。「おいしいね」と言って食べた食事と「ほんと、おいしいね」と答える人のいるあたたかさ。



2010年3月31日

(「りんごとくらす いちねん」より引用)

第95回

食育と運動

大和市長 大木 哲さん

2010年、大和市学校給食は大きく変化しました。

箸の導入です。先割れスプーンではご飯を上手に扱えません。日本の食文化の原点である箸を導入し、子供達に**箸づかいの大切さ**を伝えていきたいです。

食器がアルマイトから樹脂製品に変わり、色が付きました。熱も伝わりにくいので、左手で器を持つことも出来るようになりました。

米飯給食の回数を週4回に増やしました。神奈川県は、全国でもご飯給食が2.5回と少ないのです。ご飯の利点は、旬を活かしたメニューの**豊富さ**です。季節にあった野菜や魚、豆を使ったメニューで食べて欲しいです。

ご飯は水分が60%、人間の体の水分量とほぼ同じです。パンは水分30%です。ご飯より水分量が少なく、口がパサパサするので、油脂(バター・ジャム)を使って食べると、喉越しが良くなります。ですから、おかずのレ



パートリーがカレー・シチュー・スープなどが合うのです。

運動することは、私にとってとても大切な健康法です。シンプルなものとして「**歩くこと**」は**身体にとっても良い**と思います。朝早起きして、朝日を浴び、日本の食材を使った食事をして、歩く。**自然に逆らわない食と運動**を心がけたいと思います。



第96回

大和駅前「とれたて大和」開店

とれたて大和 店長 高橋 直記さん

大和産の朝どり野菜や食品が購入できるアンテナショップが、大和駅から徒歩2分の場所に、2010年6月12日にオープンしました。地元商店で構成する「大和商业活性化センター」が運営し、大和の活性化と地産地消を目指しています。



約60㎡の店内には、**350種類**の商品が並んでいます。野菜は9割を、地産地消の朝どり野菜が占めています。大和市推奨品のお菓子や肉の加工品も販売しています。全国の美味しい名産品も人気です

店長の高橋さんは、公募により選ばれた方です。

パートの女性8名と一緒に、施行錯誤しながら生産者と消費者の橋渡しをしていきたいです。

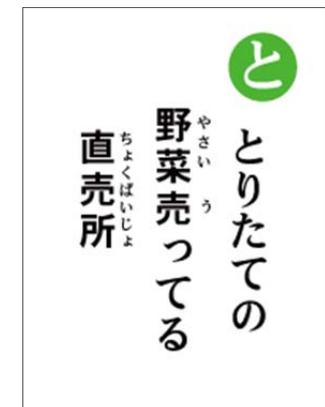
生産者の顔の見えるお店として、生産者の顔付きポスターが貼ってあり、選挙ポスター？ と見間違ふほどです。

商品の袋にも生産者の名前と住所が印刷されています。トマトひとつとっても、さんのトマト、さんのキュウリと書いてあり、食べくらべることもできます。

ともカード加盟店なので、ポイントもたまります！

一番品ぞろえが良いのはお昼頃。夕方には無くなってしまふ商品もあるので、午前中に買って荷物は預かってもらい、夕方帰りに持ち帰ることも可能です。

「地産地消」大和駅前からも発信します！



第97回

夏休み子供イベント開催

夏休み！ 子供達が楽しめる企画がいっぱいです。
是非ご参加下さい！

<親子料理教室>

2010年7月26日・27日 10:00～13:30 給食会館にて
小学4年生～中学3年生までの親子24組 1人300円

学校給食のメニューを作り食べます。

夏の食生活についてのお話もあります。

食に対して、親子で同じ共感を持ちましょう。

<親子農業めぐり>

大和市内の農家を見学して、野菜やブルーベリーの収穫体験、水田見学、観光花農園に行きます。

2010年7月26日 13:00～17:00 市役所からバスで出発します。

小学生と保護者 40名 1人500円

相模農業協同組合 大和市青壮年部 主催

担当者のコメント

毎日の食卓に上がる食材は、誰が作り、どこからやってくるのか。
大和市を担う重要な産業としての農業、また、緑地保全や環境面でも重要である農業の大切さと、身近に感じていただきたいと思っています。

<子ども食育クッキング>

「地産地消」をテーマに、大和市内の朝どり夏野菜と高座豚を使った「夏野菜ゴロゴロカレー」、とれたて「やまトマトサラダ」、大和のブルーベリー添え「牛乳ゼリー」3品作ります。

2010年7月24日 11:00～14:00

小学生20名 1人500円



第98回



歌で食育PR

シンガーソングライター みどりこ さん

路上ライブで「みどりこさん」の声を、JA 畜産担当の職員が、ニワトリが癒される曲を歌ってもらおうと、白羽の矢を当てたところから始まりました。

<音楽玉子>

昨年5月から藤沢「西山畜産養鶏場(平飼い)」で、みどりこさんの歌  「音楽玉子」 をかけた所、ニワトリのストレスが減って、卵を産んでくれると好評です。



人間がいきなりニワトリ小屋に入ると、ビックリしてストレスがかかり、せっかく産んだ卵を踏んで割ってしまうことがあるそうです。

烏骨鶏や青い卵のアローカナなど、産卵数が少ない鳥なので、ストレスは大敵です。

これがきっかけで、藤沢のトマトを応援しようと「トマトマンボ」を発表しました。

イベントで披露したところ、子供達の反応がすごかった！体を動かしてノリノリになりびっくり！



楽しい音楽が農作物の PR に役に立てれば嬉しいです！これからも食育普及のために、頑張ります

直売所では、女の子のキャラクターが描かれた「西山さんちの音楽玉子」

「金子さんちの藤沢産玉子」というのぼりを立てています。



みどりこ Official Website 【URL】 <http://midoriko.main.jp/index.html>

Youtube にて、みどりこさんの歌う「トマトマンボ」のミュージックビデオを視聴できます。子供達のダンスがとても可愛らしいですよ！



第99回

夏休み子供食育クッキング

後援 大和市教育委員会

大和市立桜丘小学校 小野 良子先生

大和市クッキングスクールで、2010年7月24日「地産地消」をテーマに、第1回子供食育クッキングを行いました。

大和市教育委員会が後援し、市内の野菜生産者の安藤孝一さん、瀬沼輝雄さん、富田一治さんから野菜を、そして肉の太田屋の佐藤良雄さんから高座豚を提供していただきました。

心から御礼申し上げます。



大和のとれたて野菜と食育カルタ

本日のメニュー

- 夏野菜ゴロゴロカレー
- やまトマトサラダ
- 牛乳ゼリー
ブルーベリー添え

当日の様子



腹話術を使った食育授業
小野 良子先生



料理指導をした
片山琴美先生とスタッフ



みんなで作って
おいしく「いただきます」



食後は
食育カルタで！

第100回

夏野菜『ゴーヤ』

夏まさかり! 食欲が落ちて、胃腸も弱くなります。

こんなときには夏野菜の力をかりて、元気に夏をのりこえましょう。

最近 My ブームなのは『ゴーヤ』です。和名は「ツルレイシ」「苦瓜」
英語では「Bitter melon」なんだかおもしろい名前です。

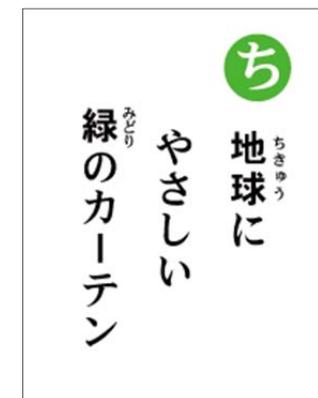
沖縄の健康食ブームにのって、**食用やお茶としても人気上昇中**です。
家庭菜園でも人気野菜。梅雨以降の夏場に日照が強く、気温が高く、
湿気があれば路地で立派なゴーヤができるとのこと。友達がゴーヤ作
りにはげんでいたの「では私も!」と、ゴーヤの苗を購入しプラン
ターに植え付けました。近くにあった白樺の支え棒に巻き付けながら、
苗はどんどん大きくなり、黄色の花が咲き...そして実がなりました!
とてもとても小さいゴーヤですが、たしかにゴーヤですよ!
来夏は、緑のカーテンになるほどたくさん植えてみたいです。

グリーンエコのお手伝いを、ゴーヤはしています。 公共施設や学校、
マンションの西日が当たる面にネットを張って、ゴーヤを育てている
所をよく見かけます。取れたゴーヤを給食にも利用しています。

苦くないゴーヤの下搾え

- ① ゴーヤは、たて半分に切って、種とワタをスプーンで
しっかりと取り、白い所を取り去ります。
- ② ごく薄く切り塩でもんでしんなりさせておきます。
- ③ 鍋に熱湯を入れゴーヤをゆでて、冷水にとり、水気をしっ
かり切ります。

その後はチャンプルにでも、サラダにでも、ピクルスとしても
利用できますよ。



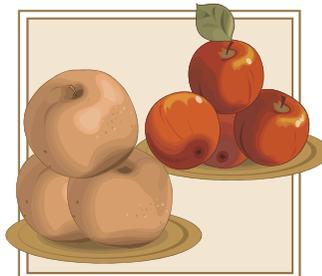
第101回

湘南梨品評会

大和市農政課 畠山 崇さん

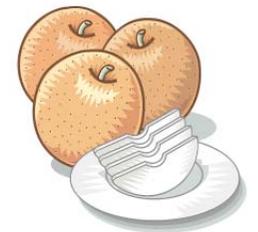
大和市役所で、**第 51 回湘南梨品評会**が開催され、見事に大和市下和田の関水千代子さん(76 才)の「幸水」が、**優等賞(神奈川県知事賞)**に選ばれました。

大和市・海老名市・綾瀬市・寒川町の梨農家が**自慢の梨を持ち寄って、毎年行われています**。平成 22 年度は、4 年に 1 度の大和市での開催年で、大和市役所正面玄関前に 4 市町の梨が集まりました。応募数は 81 点で、大きさ・形・色などを一品ずつ手にとって、審査員が吟味したものです。



今年は春に気温が低く、夏は猛暑で栽培菜のは難しい条件の中、上位の梨は**悪条件を感じさせないほどの出来栄だった**そうです。

終了後、梨の払い下げがあり、たくさんの市民が楽しみに待っていました。瑞々しくておいしい梨、食べて下さい！



片山泉より一言

大和の駅前では、なぜか「伊勢原の梨」が毎年売られています。以前より疑問に思っていました。

もっと「大和の梨」を、人目のつく所で売って欲しいと思います。

第102回

『水』について考えよう

世界一水が安い国、日本！

水道の蛇口をひねると、いつでも出る「水」。私達は、毎日「水」を湯水のごとく使っています。

でも、世界では**安全な「水」を確保することが難しい国が、たくさんあります。**

地球上に存在する水のうち **98%が海水**です。安全に飲める水は 0.01%しかありません。

世界人口が増加することを考えると、**海水を真水にする方法を今、研究中**ということです。

日本では、飲み水・洗い水・風呂水以外にも、たくさんの水が使われています。野菜や果物、米や小麦、家畜の飼料を作るためにも大量の水が必要です。（**バーチャルウォーター 仮想水**）

食料自給率 40%の日本は、**60%の食料を海外から輸入**しています。その食料を作るためには、**ばく大なバーチャルウォーター**が必要です。

日本人は間接的に世界の水を使っているのです！

世界人口が増え、地球温暖化や気候の変化での砂漠化で雨が減れば、

水は少なくなり、それこそ「**水の取り合い**」になります。
それは「**食料の奪い合い**」にもなります。

日本は**少しでも食料自給率を上げる努力が大切**です。毎日の生活の中でも「水」の無駄使いをしないように心がけましょう。

水のもったいない≡「**〇〇っばなし**」

- ✓ **水を出しっぱなしにして、ハミガキや洗顔・洗いものをする。**
- ✓ **お風呂のため湯をすてる。**
- ✓ **トイレで水を何度も流す。**

その他いっぱいありますが…「**水のもったいない**」を
あなたはいくつしていますか？

片山泉より一言

日本は、世界一水のきれいな国だと、海外に行くたびに実感いたします。

大切な自然資源を大切にしましょう！

第103回

屋久島の水

洋上のアルプスと呼ばれる、**鹿児島県屋久島!**

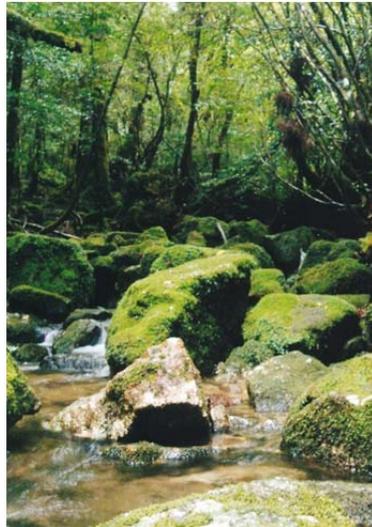
この島は九州一高い山、宮之浦岳(1936m)があり、**九州で高い山の7番目までを、この島の真中あたりの山が占めています。**そしてまわりを1000m級の山が囲み、**花崗岩の隆起**でできた、**どっしりとした山々**です。

毎日雨が降るという噂の島は、しっとりした湿った空気の中・海の中に浮かんでいました。

「もののけ姫」の題材になったと言われる『**白谷雲水峡**』。

照葉樹と杉の森(1000年以上のものでないと屋久杉と言われない)の原生林を、登山靴を履いて登っていくと、**美しい沢の水がいたる所に流れてい**

る。疲れた体で飲む水は、まさに『**命の水**』のように甘く、柔らかく、また先に登ることを勇気付けられるようだった。



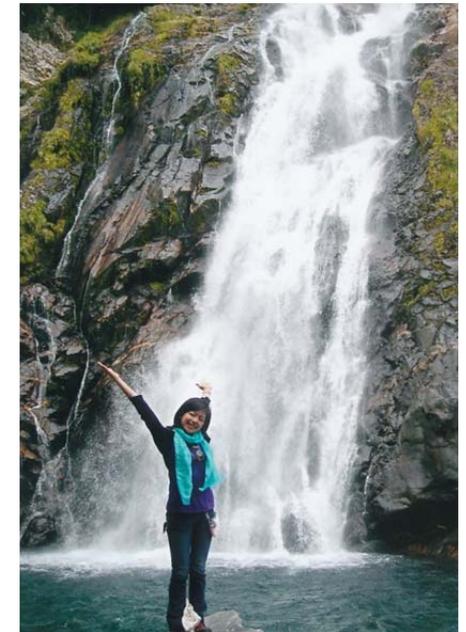
杉の葉や、かわいい苔たちの1つ1つに「実」の様に着いている



水の玉が、実に愛らしく、太陽の光に反射してつややかに光っている。岩の割れ目からポタリと落ちる水。苔の1滴からあふれ出る水。**それが一筋の流れとなり、沢となり、細い川となり、流れの速い川**

となり瀧となって海にそそがれる。その水蒸気が背の高い山々につかまって、山の頭で雲となる。この雲から豊かな雨が降り注ぐ。

水の美しさ、美味しさ、自然の恵みの大切さを、心と身体で味わった屋久島でした!



第104回

カルシウムを摂りましょう！

日本の男性平均寿命は78才、女性は85才です。**世界で最も長寿の国**です。

しかし女性の場合、平均して10年間は**要介護の状態**になるようです。
介護や寝たきりになる原因の多くは『**骨折**』という統計が出ています。
これは**骨粗鬆症によるカルシウム不足**が考えられます。

80代の女性のうち、70%この症状があります。女性は特に50代の更年期を迎えることになると、**女性ホルモンが少なくなり、体内のカルシウムが減ってきます。**

骨は日々作られ、壊されていきますので、日々の生活の中で『**カルシウムを摂り、運動する**』ことによって、**骨が作られます。**

体内に吸収されやすいカルシウムは、

小魚（煮干し・干しエビ）、**海藻**（ひじき・わかめ）

牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルト）、**緑の野菜**

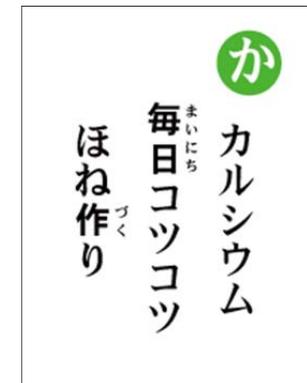
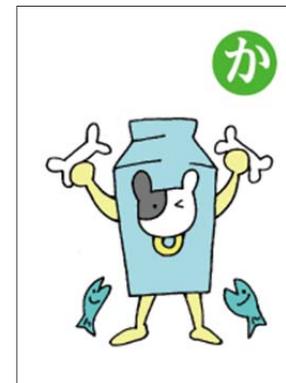
豆類（大豆・納豆・みそ）

発達盛いの子供は1日に

700～900mgのカルシウムを摂りましょう！

女性は1日に

650mgのカルシウムを摂りましょう！



片山泉より一言

カルシウムは、安眠・心身安定・ストレス正常化・イライラ抑制にも効果的です。「キレやすい」子供にならぬよう、小さい頃からしっかりとカルシウムを摂取しましょう！

第105回

平成17～22年度までの
食育推進5カ年計画 中間報告

食育基本法が制定されてから5年が経ちました。

『食育』という言葉も世間で認知されるようになり、嬉しく思います。

しかし、下記の通り、まだまだ食育推進5カ年計画の目標値に達していません。

食育推進5カ年計画

<現状> <目標>

① 食育に関心を持っている国民の割合	75%	90%
② 朝食を欠食する国民の割合(子ども)	3.5%	0%
③ 学校給食に地場産物を扱う割合	23%	30%
④ 食事バランスガイドを参考にする割合	57%	60%
⑤ メタボを認知している割合 ★	88%	80%
⑥ 食育推進ボランティアの数	33万人	20%増
⑦ 教育ファームの取り組みをしている市町村割合	9.2%	60%増
⑧ 食品の安全を考える国民の割合	57.6%	60%増
⑨ 食育推進に力を入れている都道府県 ★	100%	100%
食育推進に力を入れている市町村	15%	50%

★ は、目標値に達している項目です

大和市は食育推進にとても力を入れています。私は非常に嬉しいです。

「やまとeモニター」で食育アンケートをした結果ですが、私が気が付いたことは、以下の通りです。

〔 1人で朝ごはんを食べている人の割合 39% 〕
〔 夜ご飯を食べている人の割合 21% 〕

----- 独りご飯が多いですね! -----

〔 食育や食事に関する情報を何から得ているか? 〕
〔 テレビ…71% 市以外のインターネット…36% 本雑誌…52% 〕

----- TVからの情報を増やして欲しい! -----

お隣の厚木市は『食の進歩ジウム』～食で元気なあつぎを発信!～

(10月9日土曜日)で食育を推進しています。

また厚木市はB1 グルメ大会でも有名であり、市内の5大学と協働事業をして食育活動をします。

大和でどのように食育を発信していくか!

ご意見お待ちしております!

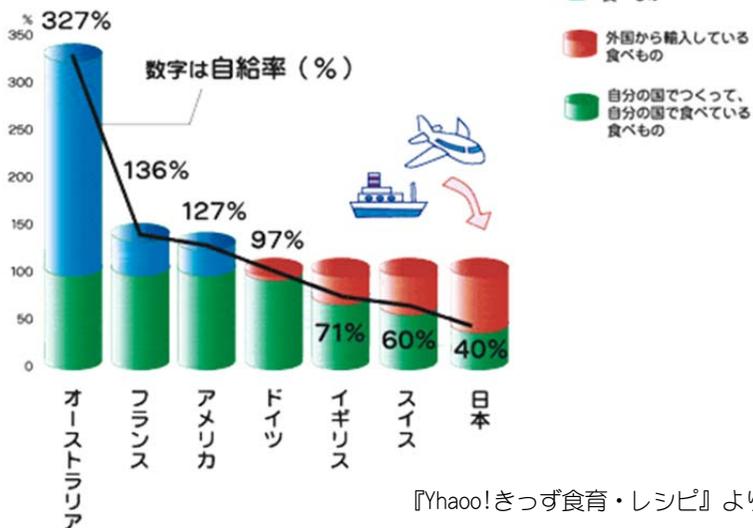
第106回

世界の食育事情

日本の食料自給率は40%です。先進国では上から何番目でしょう。
それとも下から何番目でしょう。

答えは178国中129位です。**先進国では最下位**です！山の多いスイスでも、60%の自給率です。オーストラリア・フランス・アメリカでは、外国にたくさん輸出できるだけの農産物を作っています。

世界の国の自給率



日本の食べ物は日本で作ろう

日本の食べものの半分以上が外国生まれ

日本は外国からたくさんの食べものを輸入しています。日本の食べものの半分以上が外国から輸入されたものでできています。

たとえば、みんなが毎日食べている朝食を、日本でできる食べものだけでつくったらどうなる？



片山泉より一言

日本の食料自給率は低いというのは皆さん知っていると思いますが、**その対策は、国策だけでなく国民一人一人の心がけが最も大切です。**

第107回

結納品のいわれ

結納は、**婚礼への前提**ともいうべきもので、日本古来からのしきたりです。それは奈良時代に始まったともいわれ、時代を経て今日の姿になっています。

しかし**現在では、結納をする風習が少なくなりました。**

両家が集まる婚約式という形も多くなり、儀式も簡略化しています。地方によって、結納の形や金額も違います。

結納品として贈る品物に、**食べ物がよく使われ**、長寿や子宝・幸福・夫婦円満などの意味があります。

お正月料理にも繋がるものがあります。

日本の伝統や習慣と食べ物には、深い思いがあるのですね。

< おせちの由来 >

田作り(ごまめ) -----	豊年豊作
数の子 -----	子宝繁栄
黒豆 -----	まめに働く
きんとん -----	財産

……など

結納 九品目(例)



もくろく ゆびわ
目録(優美和付) 男性から女性に贈る場合

ながのし (鮑を薄く切って伸ばしたもの。不老長寿の意)

きんほうづつみ (結納金)

ずるめ (するめ2枚一対で、幸せな家庭を作る女性の意)

こんぶ (昆布で子孫繁栄の意)

かたあし (背節と腹節一対・男性の逞しさの意)

やな喜多留づつみ (酒一対をお金にしたもの)

ともしらぎ (麻を白髪に見たて、共に白髪になるまで仲良きの意)

すまひる (一対の白い扇・純潔と末広がりの意)

第108回

女性の健康づくり調理実習と
親子料理教室

大和市役所 健康づくり推進課 管理栄養士 小菅 優子さん

秋休みの10月13日に、**親子の料理教室が、学校給食会館で行われました。**8組18人の親子が楽しそうに真剣に料理を作っていました。母と子供だけでなく、父と子供・祖父母と孫のペアでも大丈夫ですので、**次回是非ご参加下さい！**

また、**18～39才の女性ための健康調査を行います。**若いからと過信しないで、**自分の身体の状態を知りましょう。**

身体測定・血圧測定・血液検査・検尿・胸部レントゲン検査。費用は1,500円です。

医師達による講演会形式の健診の結果説明会も後日あり、結果によっては医師・保健師・管理栄養士による個別相談もあります。



<女性の健康づくり調理実習>

女性のみなさん、「野菜が苦手」とか「料理は下手だから」と言って、頭を抱えている人はいませんか。

毎日の食事作りは面倒ですが、**ちょっとした工夫で健康的な料理をしてみましょう！**

10月20日（水）10時から、大和市保健福祉センターで、調理実習を行います。**季節の料理を使って、美味しくて簡単に！** お料理初心者でもOK！ カルシウムもたっぷりとれて、美味しく健康的な食事が作れます。 お友達もたくさんできますよ！



子供の頃から、食料や調理に関わる事が、重要です。日頃楽しく食事を作って食べ、自分に適した食事を選ぶ目を持つ事が、将来、健康で生活できる身体を作ります。**これが食育です。**

家族と自分の食事作りを担当する機会の多い18～39才の女性に対し、望ましい食生活を伝達することになり、ご自分と家族の健康を守る事になります。つまり、**すべての年代に食育が必要になります。**そこで、**大和市で実施する各種教室を利用し、食育を推進していきましょう。**

第109回

トルコの料理



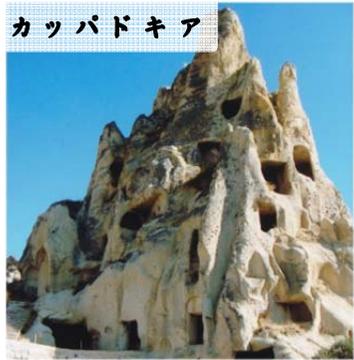
アジアとヨーロッパにまたがる国・トルコ。

シルクロードの始発？ それとも終点？

ボスポラス海峡を挟んで、ヨーロッパとアジアが交わっているトルコ共和国の国土は、日本の約2倍。人口は約 $\frac{1}{2}$ です。文明の十字路ともいわれています。建物や食べ物など東と西のミックス文明だと感じました。

カッパドキアは、きのこのような形をした面白い形の岩や面白い形の岩山などが連なってます。長い年月をかけて作られた自然の産物です。そこには、岩をくりぬいて生きてきた多くの人々が暮らしていたと

カッパドキア



いう、洞窟内集落があって、イスラムから逃れたキリスト教信者が隠れ住んでいた時代もあったという話です。

広いトルコの移動は長距離バスの時間が多く、その地方によって風景や食べ物が違う事に驚きます。ドライブインではフレッシュジュースの美味しさに驚き！

ざくろジュース・りんご・オレンジ・etc.....。その場で絞ってくれて、とても安く美味しいです。

ハチミツは巣の形をしているものが名産品で、日本では高くてもなかなか手に入りません。



有名な伸びるトルコアイスクリームは、蘭の種類の球根が入っているから、粘るそうので〜〜す。トルココーヒーは庶民のお気に入りの味ですが、日本人にはちょっと.....です。

トルコ料理はイスラム教なので、豚肉は×。肉料理は羊か牛肉。そして大地の恵みがつまった野菜サラダには、塩とオリーブオイルやレモンを付けて食べます。スープは豆と野菜の健康スープです。



海の方に行くと、オリーブオイルで揚げた魚やグリルの魚貝が並びます。

トルコ料理は、たくさんの国々や地方がMixした、「世界三大料理？」でした！

第110回

秋の鎌倉美味散歩

紅葉まっさかり！ 空もピカピカ 

このような日に、家にいてはいけない！ と思いつき、朝から電車で乗って鎌倉ハイキングに行きました。

ウォーキングシューズ+帽子+リュックサック+パンツスタイルで、颯爽と出発！

まずは腹ごしらえといきましょう。鎌倉野菜をふんだんに使った和食のお店『近藤』にレッツゴー！

ところがまだ11時。開店までには時間があります。

ふと見ると、隣に新しいお店を発見。創作和総菜『近藤』は、大かまどのある、テーブル数22席のお店です。好きなおかずをチョイスしてランチ定食。お持ち帰りも可能です。

値段はリーズナブルで、美味しいランチでした。

鎌倉ハイキングは、鎌倉駅から銭洗弁財天へ。

小銭を十分洗ってから、源氏山公園を通り、山道を登り下りしながら浄智寺、東慶寺そして目的の北鎌倉駅へ。

2時間ほどのハイキングでしたが、身も心もリフレッシュできました。

美味しく食事をするには、お腹を空かすのが一番のご馳走です。

鎌倉ハイキングコース



< 鎌倉野菜の直売所 >

鎌倉市農協連即売所 (下馬交差点そば)

鎌倉市小町 1-13-10 【TEL】0467-44-3851

第111回

大和の焼酎と豆腐

大和市役所 農政課長 高橋 朝行さん

大和産業まつりで農政課では、大和の芋焼酎のネーミングの募集をしていました。

大和ブランドの芋焼酎を商品化しようと、大和市農政課と推奨品栽培プロジェクト会議が中心となって始まりました。

地元生産農家や農業者団体から選出された委員 18 人で構成され、地域ブランドとして大和産のさつま芋を使った焼酎を作ろうと活動しています。



大和の芋焼酎『和み』

さつま芋の苗植えが行われたのは、中央林間の休耕地。2000 m²の畑に 5500 本の苗を、2010 年 5 月 22 日に植え付けました。

秋に収穫したさつまいもは、水戸市の酒造メーカーに出荷し、焼酎の名前は広報やまと 11 月号で市民より募集し、決定しました。「大和の芋焼酎 なご 和み」に決定しました。

販売は 2011 年秋。

とても楽しい大和産焼酎です。

そしてもう一つ、大和のブランド豆腐の製作も進行中です。
津久井在来大豆を使って、大和の生産者に特別に作ってもらった大豆で「豆腐」を作る予定です。冬には試作品もできます。

大和の農業を活性化させ、大和市の魅力を引き出し、ブランド豆腐にしたいものです。



農政課長 高橋さんと 農政課の皆さん

第112回

ノーベル化学賞受賞
根岸英一さん

大和で初めてノーベル賞受賞者が選ばれました。大和市民の一人として、大和市とても嬉しいことです。

根岸英一さんを、**大和市栄誉市民称号贈呈式**にお招きしました。

2010年11月22日午前には母校の大和小学校・大和中学校を訪問し、午後には大和スポーツセンターにて式並びに講演会が行われました。

人間として一番大切なのは「幸福」である
そのために大切なもの 3つ

- ① 健康(自分の闘病生活から感じたこと)
- ② 家族・友人がいること
- ③ 仕事があること! 出来ること!

その仕事が好きなことであれば
最高である



子供達には、「世界に飛び出し舞台にして夢を持つこと! あきらめないこと! 好きな事にのめり込んで、行きつくところまで行き、その仕事が趣味と感じられたら素晴らしい」とお話して下さいました。

「大きな樫の木も 小さなドングリから」という言葉が、根岸さんの

座右の銘です。

子供の頃は、教室以外で勉強したことがなかった。授業中のみ集中して聞いていた。湘南高校に行って400人中123番になり、急に勉強し始めたらくよくできるようになった……とのこと。

さすがノーベル賞受賞者の弁は、違いました!

<根岸 英一氏 経歴>

昭和 22 年	3 月	大和町大和国民学校(現大和市立大和小学校) 卒業
昭和 25 年	3 月	大和町立中学校(現大和市立大和中学校) 卒業
昭和 28 年	3 月	神奈川県立湘南高等学校卒業
昭和 33 年	3 月	東京大学工学部応用化学科卒業
昭和 38 年	12 月	ペンシルベニア大学大学院博士課程修了
昭和 33 年	4 月	帝国人造絹糸株式会社(現帝人株式会社)入社
昭和 41 年	9 月	パデュー大学博士研究員
昭和 43 年	9 月	パデュー大学助手
昭和 47 年	7 月	シラキュース大学助教授
昭和 51 年	7 月	シラキュース大学准教授
昭和 54 年	7 月	パデュー大学教授
平成 11 年	7 月	パデュー大学特別教授
平成 8 年	11 月	日本化学会賞受賞
平成 10 年	3 月	アメリカ化学会有機金属化学賞受賞
平成 22 年	3 月	アメリカ化学会有機合成化学賞受賞
平成 22 年	10 月	ノーベル化学賞受賞
平成 22 年	11 月	文化勲章受章

片山泉より一言

おめでとうございます! 夢が叶うよう、諦めずにがんばります!

第113回

高齢者の食事について

大和市役所 高齢福祉課 菅原 愛子さん

「歳をとったら粗食の方が良い」と考えるのは間違いです。

食事の量が減り、たんぱく質をエネルギーが不足すると、低栄養状態になりやすく、それを補うために体の筋肉や脂肪が使われ、栄養機能が低下してしまいます。

なぜ食事が減るのか、体重が減るのか原因を追及して対処することが大切です。

《低栄養を予防するポイント》

主食・主菜・副菜をしっかりと食べましょう。

たんぱく質不足に注意！

肉や魚も食べましょう。また卵・大豆製品にも多くのたんぱく質が含まれています。牛乳・ヨーグルト・アイスクリーム・プリンなどたんぱく質が含まれている、口当たりの良いものを摂りましょう

運動をしてお腹を減らしましょう

食欲のない時には、好きなものを食べ、楽しさや満足感を得ましょう。

水分を十分にとりましょう

栄養補助食品を上手に活用しましょう。

お口は食べる・話す・表情を作るため、元気で楽しい生活を送るために、非常に大切な機能を持っています。

口に問題を抱えていると、食事がおいしくとれなくなります。

口腔機能を向上させることが、生き生き暮らす大切な条件です。

《口腔体操》

高齢になると、唾液の分泌量が減ってきたり、嚥む能力や飲みこむ機能が、低下したりします。

口腔体操をして、唾液の分泌を促し、食べる能力を高めましょう。

鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくり吐く

首を左右に傾げる

肩を上げてからストンと落とす

「ぱたから」を口や舌を大きく動かしながら言う

唾液線マッサージをする

「食べることは楽しいこと」元氣なときから予防しましょう！

第114回

食べ合わせ？ 食い合わせ？

「食い合わせ」というと悪いイメージが浮かんできます。

それは迷信でしょうか。

もともとは古代中国の陰陽五行説に基づいたもので、江戸時代には貝原益軒の「養生訓」で庶民にも知られるようになりました。

医学的にはあまり根拠がないとも言われますが、「消化の悪いもの」「油っぽいもの」「身体を冷やすもの」など、悪い組み合わせの例が多く見られます。

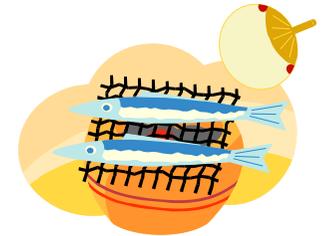
<悪い食べ合わせ>

- ☐ うなぎと梅干し
- ☐ 天ぷらと飲み水(スイカ)
- ☐ カニと柿(氷水)
- ☐ たことわらび
- ☐ スイカとビール
- ☐ ラーメンとご飯
- ☐ 食後の緑茶 etc.....



<良い食べ合わせ>

- ☐ 焼き魚と大根おろし(柑橘系)
- ☐ 豆腐とかつお節
- ☐ カツオとニンニク(生姜)
- ☐ ご飯と納豆 etc.....



私たちの身体は色々な栄養素を摂取して、うまく機能しています。

これが良いから！ といって、1つのものを「ばっかり食べ」するのではなく、色々なものを少しずつ幅広く食べることによって、体調が整ってきます。

日本人の食生活に昔から根付いている良い食べ合わせの中に、焼き秋刀魚の横に付いている「大根おろし」があります。焼き魚には焦げ目がありますが、それには発ガン性物質が含まれています。

そこで活躍するのが大根おろしです。大根に含まれる硝酸塩が、体内で亜硝酸塩変化し、**発ガン性物質を抑え込む働きがあります。**



大根おろしの代わりに、レモンやカボス、スダチなど、柑橘系の汁をかけることで、効果が上がります。

先人の知恵が、現代に生かされていますね！

第115回

『食育カルタ』その後の活用法

大和市役所 教育部 保健給食課 濱田 和博 課長

今年は保健給食課にとって、とても忙しく充実した1年でした。

『健康創造都市やまと』の基、保健給食課では**週4回の米飯給食、お箸の導入・新食器の導入**と、それぞれに伴う問題等の対応もした1年でした。**お箸や食器がリニューアルできた**ことは、私個人にとっても嬉しい事でした。

食育カルタを4月に寄贈していただき、**各学校・保育園幼稚園で独自に取り組んでいます。**

桜丘小学校では、1年生の家庭生活科の時間に「**野菜をたべよう**」をテーマに**食育カルタの言葉**を使って授業をしました。

ネバネバを 選んで食べて パワーアップ

⇒ **ネバネバ成分は消化を助ける**

豆は 日本の ヘルシー和食

⇒ 豆は**良質のたんぱく質源**である

大和東小学校では、3・4年とけやき級（特別支援学級）で食育カルタを利用しています。学校の廊下にカルタを大きくカラーコピーして、

標語やポスターのように貼りだし、視覚から食育を自然に覚える工夫をしています。児童の目にはいつも見えています。

公立保育園では、カルタ取りの様子を写真にとって保護者に紹介しています。

今後とも、給食を通じて「食育」で何ができるのか、職員一同考えてまいります！

濱田課長のお気に入り食育カルタ



たよりにして
みみずくん
土作り



らつかせい
土の中
から
こんにちわ

片山泉より一言

3月で定年となる濱田課長、本当にありがとうございました。保健給食課の皆様のお力がなくては、食育カルタの嫁ぎ先がありませんでした。心より感謝申し上げます。

第116回

冬休み

第2回子ども食育クッキング

スペシャル企画の『子ども食育クッキング』が、2010年12月19日(日)当大和クッキングスクールで開催されました。小学生20名が対象です。**おかげさまで満員!**キャンセル待ちの皆様には、申し訳ございませんでした。



今回のテーマは「**カルシウムを摂りましょう**」です。

明治乳業株式会社から小泉氏をお招きし、**カルシウムが人間の身体にどんな作用があるのか、摂らないとどうなるか、毎日少しずつしか吸収できない・大人になってから気づくのでは遅すぎますよ...**等々**食育のお話がありました。**

その後、子供達は指導を受け、**クリスマスケーキ『ブッシュ・ド・ノエル』と『ホワイトココア』**作りに挑戦!

スポンジ生地には、JAさがみ大和畜産協会が寄贈して下さった**大和市下和田の関水さんの卵**を使用しました。

卵の食育講座では、

- ✚ 鳥は1日にいくつの卵を産みますか
- ✚ 食べ物に感謝していただきます

という話もありました。その後、子供達は**食育カルタでハッスル!**子供達は楽しく、美味しい時を喜んで過ごしていました。

今後も子供向け食育イベントを設けてまいります。
どうぞご期待下さい!

美味しそうな
ケーキの出来上がり!



大和市下和田
関水さんの卵

第117回

七草粥と小豆粥

1月7日に、七草粥を食べましたか？

中国では人日（じんじつ）ともいい、その日に七種の若菜を食べると無病息災でいられるという風習がありました。

一般に七草といえば、**セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベ・ホトケノザ・すずな（カブ）/スズシロ（大根）**の7つ。

また七草に「包丁で切る」とは言わず「たたく」ものです。

“七草ばやし”という歌では、

♪ 七草 なずな

唐土の鳥が 日本の島に 渡らぬ先に

ホート ホート ホート ♪



と歌いながら、七草を叩いて作ったそうです。
そういえば、鳥インフルエンザが流行する1月です。
やはり昔人の知恵は奥深く、頭が下がります。

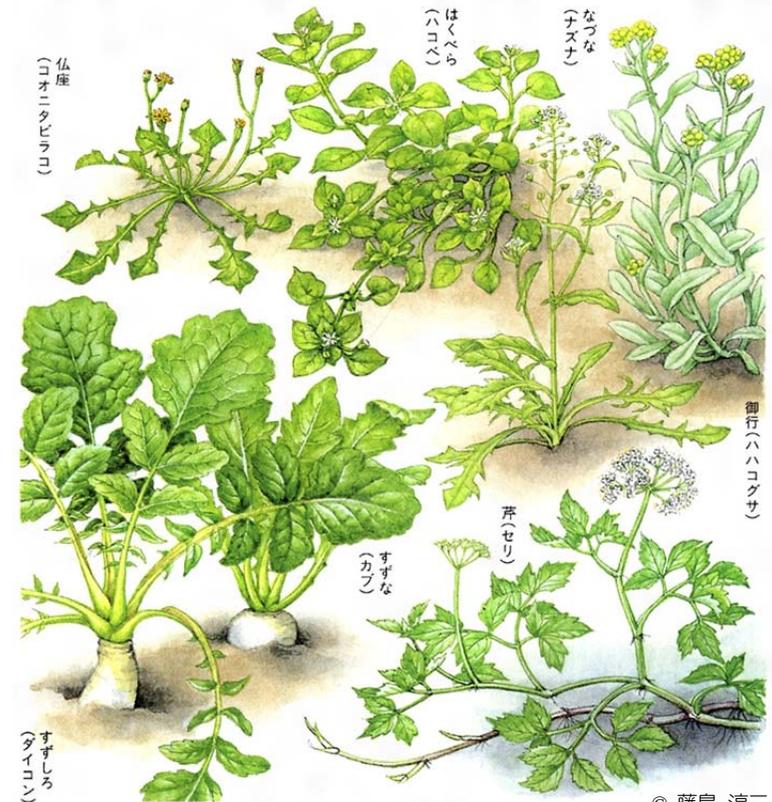
小豆粥は、小正月 1月 15 日に赤い色の小豆を食べて、邪気を払う風習です。粥占（かゆうら）といって、今年の豊作を占ったり、粥をか

き回す粥杖（かゆづえ）を祝い棒としました。祝い棒は豊饒の力があるので、嫁を叩くと子供ができる？ おまじないの意？ があるそうです。

小豆粥の作り方

小豆は一晩水につけて、茹でておく。

炊飯器のお粥のメモリに米と水を入れ、小豆と塩を少々入れて、お粥バージョンスイッチ ON！



© 藤島 淳三

第118回

大和産業フェア 食育イベント

食育クイズスタンプラリー

大和クッキングスクールでは、2010年11月6日・7日に、**大和産業フェア**で子供向け食育イベントを行いました。

場所は、大和駅前プロス花屋前のテントです。

食育オリエンテーリングは、

- ① 旬の野菜 パズル
- ② お食事 パズル
- ③ お箸づかいレース
(30秒で、いくつ豆を掴めるか)



来場数は両日で**437人**！ 嬉しい悲鳴で、テント内ははてんてこ舞いの大盛況でした。

お箸づかいレースでは、小学生以下は1cm角のスポンジを使いました。小学生以上は、大豆か大正金時豆です。

テントで予選を勝ち抜いた子供は、両日3時からの「FMやまと」生中継で「**お箸づかい選手権**」に出場してもらいました。

子供達も一生懸命頑張っていて、どんどん上手になっていきます。

“しゅん”やさいパズル

やさいは一年でいちばんおいしい
きせつ(=しゅん)があるよ。
しゅんがおなじやさいを
グループ分けしてみよう！

食育オリエンテーリング

おしよじパズル

りょうりのならべかた、
わかるかな？
あてはまるところにピースを
おいてみよう！

片山泉より一言

お箸づかいが出来ないのではなく、教えてもらっていないのです！

是非ご家庭でも、お箸づかいレースをゲーム感覚でやってみませんか？

第119回

「わいわい市藤沢店」開店

JA さがみ 広報課 青木 訓穂さん



JA さがみの直売所ファーマーズマーケット「わいわい市」藤沢店が、平成22年12月24日に開店しました。

藤沢・町田線（R467）六会の近く、大駐車場が完備してあります。小田急線では「六会日大前」または「善行」から徒歩10分位の畑の中にできました。

お店の面積は、寒川店の1.7倍。通路も広々としています。

農家の人々が自慢の農作物やお花を持ってきて、街の人に売るので、農家と消費者の距離が近づきました。

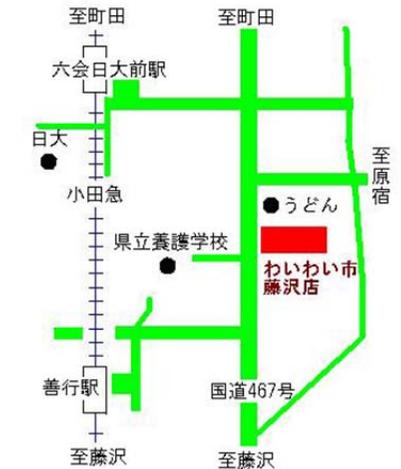
「さんのトマト」「さんの卵」が欲しいと買いに来る方も、たくさんいます。**農作物を選ぶ目と舌が肥えてきたようです。**

加工品も充実しています。パン・お菓子・豆腐・etc……。地元の食品もたくさんあります。

毎週水・日曜日には、江ノ島から鮮魚もきます。その時は大行列で、新鮮な魚を求めています。

「大和わいわい市」も、できたらいいなあ！

わいわい市の様子



第120回

さがみ農産物MAP

JA さがみ 広報課 青木 訓穂さん

さがみ地区の市町村の境界線を省き、地形をあらわすように作成しました。**丘と川と砂が作った土壌です。**

「七色畑」は、**1つの畑に次々と別の作物を植えて収穫**することにより、連作障害が防げ、農薬散布も少なくなります。また生産性が高く、旬のものが次々とれるという仕組みです。このシステムは**世界に自慢できる農業**です。

「ナナホシテントウ」のマークが七色畑です。

地図をみると、**川沿いには水田**がある。

大和から藤沢までは「**ブドウ**」「**ナシ**」

相模川の東側は「**花**」「**イチゴ**」「**メロン**」

このマップをみると、さがみ地区には**たくさんの種類の農作物が作られているのだなあ!** と思います。

小学校高学年から中学生、大人でもよく分かります。

このMAPを利用して、都市型農業のかけがえのなさをPRしたいです。

(さがみ農作物マップは75・76ページに掲載してあります。)

片山先生、こんにちは。

さがみ農産物マップをつくった中学生の紗夢香です。

この間、ラジオでマップを紹介して下さい、ありがとうございます。

青木さん、ちゃんとしゃべれたかなあ?

おかげで、「いろいろなひとから問合せがあった」と、JAの広報課さんが言っていました。夏休み、がんばった甲斐がありました。

このマップは、さがみの市町村の境を思い切って省いて、地形がわかるようにしたのが、特徴です。

さがみの農産物って相模台地の丘と、引地川や境川、相模川などの川と湘南海岸の砂が作ったんだって、わかりました。

川沿いの水田。大和から藤沢、茅ヶ崎にかけてのフルーツ地帯、相模川に沿っての花、イチゴ、メロン。そして、大地の上の野菜や小麦の畑、タマゴや肉や牛乳…書いているだけで、おなかがすいてきますね。

そうそう、『七色畑』の記号も、あたしが考えたんです。

農家さんに聞くと、「えいれんなもん作ってんだけどもよ」って、みんな言うんだもん。だから、思い切って『七色畑』。

調べているうちに、七色畑って、世界に自慢できる畑なんだって、わかりました。

グーグルマップで、アメリカのミシシッピ川河口を見てください。

メキシコ湾に、鳥のくちばしのように細長くミシシッピ川が延びています。

これって、上流の小麦やトウモロコシ畑から流れてきた土なんです。

アメリカの農作物は、確かに安いけれど、こんな風に乱暴な農業をしているんです。

だから、あたしたちは、ちょっと高いけど、自然に優しく、丁寧に作っている七色畑の作物を、自信と誇りを持って食べています。

これから春野菜がたくさん取れるようになります。

スイピーなどの花も盛りです。

片山先生も、どうぞお元気でラジオの放送を続けて下さい。

藤沢市用田中学校 1年 相模 紗夢香

藤沢市用田小学校 5年 相模 紗羽

さがみ農産物マップ

図1 相模川と周辺の農産物

このほかのいろいろな特産品も図みとれます。

図2 相模川と太平洋

図2解説

- ①台地の上では、豊かな土壌を利用した畑作が多い。海産物のニーズを反映して、さまざまな作物を作る「七色畑」が特産。キャベツなどの大型露地栽培も見られる。
- ②天候などの影響を避けようと、ハウスで作物を作る農家も多い。キュウリやトマトは大規模な農家も見られ、産地になっている。
- ③楠木や花など、食べられないけど心を豊かにしてくれる農作物も、おしゃれな人が多く住むさがみならではの農作物。
- ④台地の末端部では、傾斜地に果樹園が多く見られる。夏休み中に収穫期を迎えるブドウやナシをはじめ、カキやクリなど観光果樹園も盛ん。リンゴだって洋ナシだってミカンだってさがみが採れる!
- ⑤畜産業も、傾斜地に多く見られる。乳牛は消費地に近い利点を最大限活用している。「やまゆりボーク」高産豚、など銘柄豚も多い。
- ⑥小さな川の上流部は、「谷戸田」といって、清水を利用した小さな田んぼがあり、昔は人と自然が調和して暮らしていた。今は数ヶ所のみ。
- ⑦相模川や他の川の中〜下流部では、水田が広がる。今はさまざまな農家が、技術と想いで、こだわりの米を作っている。
- ⑧水田のなかに、花やフルーツを作るハウスも点在する。イチゴ、メロン、苺、鉢花……。どれも高水準の技術を誇っている。
- ⑨海に近いの砂地は、軟らかい土壌に適した根菜類や、暖かい気候を利用した農作物が多い。茶ヶ峯の小カブやネギ、磯沼のカボチャはその代表。

地図記号一覧

台地の境	その他の (イチゴ・サクランボ)	ナシ
川	露地野菜	イチゴ
水田	楠木	メロン
養蚕	スイートピー	その他の果樹 (りんご、キウイ、桃、梨、ぶどう)
キャベツ	カーネーション	特徴ある作物
茶っぴ	鉢花・苗	主な産場所
キュウリ	ラン・バラ・その他の花	さがみ本店、支店、センター等
トマト	ブタ	
ダイコン・カブ	乳牛・肉牛	
ブロッコリー	タマゴ	
ネギ	ブドウ	

【この図は】 この図は、「さがみ管内の農業の様子を概観的に図るもの」です。記号の大きさや密度は、生産額や農家戸数などの数値を表すものではありません。地図自体も図解化・省略化しているため、縮尺や距離感が一般していません。

わいわい市藤沢店

第121回

保育園の食育

大和市役所 保育家庭課 管理栄養士 岩本 恵美さん

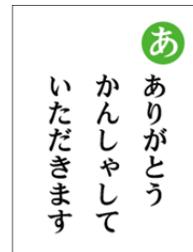
大和市の公立保育園 6 園では「**楽しく食べる子ども**」を目指して、食育の取り組みをしています。

保育園に通園しているため、生活のリズムは整っていますが、**朝食の欠食、孤食、間食、咀嚼の弱い子がみられます。**

基本的な食生活習慣を、家庭と一緒にすすめています。

あいさつ	「いただきます」「ごちそうさまでした」
食のマナー	配膳、箸の持ち方
生活リズム	早寝・早起き・朝ごはん

保育園では、**保育士・調理員・管理栄養士が協力して食育に取り組んでいます。**家庭や地域に情報を発信して、家庭への食育を推進しています。



園児に対して

体を使って遊び、食欲を出す工夫
食に興味を持てるような紙芝居やエプロンシアター
小食や好き嫌いのある子供には、自信が付くような声かけや、調理や盛り付けの工夫をしている

保護者に対して

ぱくぱくだよりを発行して、食育を家庭でも進めていこうとしています
各年齢に合わせた話を、懇談会や保育参加でしています

地域の0・1・2才児に対して

<食べよう会（給食体験）>

この時期は遊び食べや好き嫌いなど、お母さんの悩みが多くなる為、給食を体験することで、食べさせ方・量・味付けなど参考にしてもらえる内容となっています。
管理栄養士・保育士が相談をうけています。
是非ご参加下さい！
お申込み・お問合せは、各保育園まで。事前申込み制です。

第122回

保育園の食育

大和市立緑野保育園 調理師 村松 圭子さん

保育園では衛生・安全面はもちろん、栄養価・食べやすさ・見た目など**子供達の成長に合わせた食事**を提供しています。

味噌汁や煮物の和風だしは、煮干しやかťお節、昆布からとります。
ラーメンは鶏の骨からスープを取り、カレーやシチューのルーは小麦粉とバターを炒って作っています。

手作りならではのスープの種類です。

食材は**できる限り国産で、添加物の少ないもの**を選んでいきます。

子供たちが食べたい給食メニューの実例

子供達から食べたいメニューを募集しました。

これを食べると『友達と仲良くなれる』『元気になる』『嬉しい気持ちになる』などの思いが込められたメニューが集まりました。

- 11月……しまうまパン
- 12月……ミッキーごはん
- 1月……てんとう虫ごはん
- 2月……スルスルスパゲティ



おもしろい料理のネーミング

子供達は、面白い名前が大好きです。ちょっと名前を変えただけで、苦手なメニューも魅力的なメニューに変身します。

ごまごまちんぷいぷい(ナスともやしのゴマ和え)
おじゃがさんとあつあげくん(芋と生揚げの含め煮)
宝の小箱(冷奴)
トマトの中のお豆さん(ポークビーンズ)

<地場野菜の使用の新しい取り組み>

11月に、大和市推奨品を目指している、芋焼酎の原料として栽培したさつま芋の一部を使用しました。2月には大和産の大豆を使用します。

<Y-1グランプリをアレンジしたメニューの導入>

野菜を食べやすくするメニューの1つとして、大和のやわらかホルモン炒め風を作りました。

ホルモンを「とり皮」と「こんにゃく」で代用し、野菜たっぷりの料理です。

第123回

食とごみと環境問題

大和市 環境総務課 前田 有紀さん

1年間に日本で出されるごみ・資源の量は、平成20年度で4811万t（東京ドーム129杯分）です。3日で東京ドームがごみと資源でいっぱいになる計算です。

大和市の平成20年度の家庭系ごみは、約37,000t、資源物は約18,000t、事業系ごみは約2万tで、全体の約50%以上を、家庭から出たごみが占めています。燃えるごみの約36%が生ごみであり、その70~80%は水分であると言われています。ですから、生ごみをよく水切りするだけでもごみの発生量が減り、焼却するためのエネルギーも少なくて済みます。有料ごみ袋の数も少なくなるので、水切りをすればするほど地球にも家計にもGood!

また、市内の学校給食単独調理校6校では、業務用生ごみ処理機を設置し、学校給食の調理くずや食べ残しを堆肥化するという取り組みをしています。そして、その堆肥で育てた農作物を、再び学校給食で利用しています。こうした取り組みを、資源循環システムと呼んでいます。

市民の皆さんに、資源循環システムやゴミの減量化・資源化についてのアンケートを行いました

- お答えいただいた市民の方の45%が、「以前から資源循環システムについて知っている」と回答されました。
- ごみの減量化・資源化の取り組みの中で、資源分別の徹底、マイバツクの利用、生ごみの水切りは70%以上の方にご協力いただいています。



第124回

針供養と大和の豆腐

色さめし 剣山並ぶ 供養かな - 高浜虚子 作 -

針仕事めっきり少なくなった現代社会ですが、昔は2月8日又は12月8日に針供養をしていました。

この日は、女性の針仕事はもとより、プロの針職人まで針を休め、折れたり、錆びたりした針をねぎらうために、柔らかい豆腐やコンニャクに刺して供養することが習わしでした。

今でもお寺や神社、大和ドレスメーカー女学院のような洋裁学校で、年中行事として残っています。

毎年、針を刺す針床に、当校では工夫を凝らしていますが、今回は大和市内でとれた津久井在来主の大豆を使用し、市内の豆腐店が水分調整し、特別に作ってもらったものを、大和市農政課が提供してくれました。



50cm×40cm×20cm というビッグサイズなお豆腐に、洋裁学校の生徒がひと針ひと針刺していきました。

初めて針供養に参加した中村綾乃さんは、

針に感謝する伝統行事は大切にしていきたいです。

洋裁の上達も願っています

とのコメント。

NHK テレビの取材もあり、首都圏ネットワークでもその様子が放送されました。

伝統行事と地産地消のコラボレーション！
素晴らしい試みだと思います。

大和ドレスメーカー女学院
で行われた、
伝統行事・針供養の様子



大和市農政課
高橋朝行 課長
大和ドレスメーカー女学院
片山綾子 院長

第125回

大和市教育委員会主催
食育講演会

2011年2月4日 大和東小学校にて

大和市のふれあい教育実践研究推進校として、大和市長立大和東小学校で2年間「**食育を通じて思いやりを持って関わる子を育てる**」をテーマに研究をしてきました。

食生活の多様化が進む中、**家庭だけでなく、学校と地域社会も協力して、子供達に望ましい食習慣が身につけられるようにする必要があります。**

学校給食を中心に

食事の重要性を考える

感謝する心をもつ

社会性（食事のマナーや食事を通じた人間関係）

の3点を指導目標の重点としました。

当日は、大和市教育委員会・小中学校の先生・栄養士・給食に関わる方々が、**公開授業や全体会、食育講演会を、熱心にお勉強していらっしゃいました。私は「小学校で取り組む食育」の食育講演をさせていただきました。**まだまだ未熟な私に、講演依頼をして下さった教育委員会の皆様、大和東小学校の矢嶋博子校長先生に、心より感謝申し上げます。

<公開授業>

2年3組 給食の食品群を、3つの色に分けお楽しみ献立を作る

4年1組 栄養教諭の小野良子先生をゲストにティーチャーにお招きし、給食を通して感謝の心を養う

給食の農作物を作る人・運ぶ人・献立を作る人・片付ける人・残ったものを再資源化し、堆肥にする
畑にまいて農作物を作る

5年3組 「ダイエット」の低年齢化についての話し合い

特別支援学級 食育カルタを使用した「食育カルタ」で健康づくり（けやき級）
……と言うテーマです

片山泉より一言

けやき学級は、昨年夏より毎日、朝の会で食育カルタの内容を2枚ずつ覚えて、子どもに学習させたとのこと。

食育カルタを大きく引き伸ばして、教室に掲示してありました。

カルタを通じて「食」に関心を持ち、勝負というゲーム+もあり、遊びながら自然に覚えていました。また1人でやるものではないので、ルールを守り、社会の秩序を守ることにより人への思いやりを育むという人間性の向上にもつながります。

「人の話を良く聞く、集中力」も育てていました。

子供達が目を光らせて学習している姿をみて、産みの母はとてもうれしく感じました！ また、私のようなものに、大切な食育の講演会をさせていただき、恐縮でございました。

より一層勉強して、少しでもお役に立てるよう精進いたします。

第126回

大和市教育委員会の
「食育」への取り組み

大和市教育委員会指導室 指導主事 戸祭 章子さん

新学習指導要領総則に「**学校における食育の推進**」が位置づけられました。食に関する指導を含む、体育・健康に関する指導においては、児童生徒の発達の段階を考慮して保健体育科や技術家庭科の他、適切に行うこととされています。

今年度、大和市で初めての栄養教諭である桜丘小学校の小野先生を中心に、食育推進ネットワーク（桜丘小学校・上和田小学校・大和東小学校・上和田中学校）の4校では、**教科や給食の時間などにさまざまな食育を実践してきました。**

学校での食育の推進は、**給食の時間の指導を充実させることがとても大切です。**

学校内に調理場をもつ小学校では、校内に栄養士がいることもあり、食に関する授業や活動が計画的に行われています。しかし、共同調理場から給食が運ばれてくる学校では計画的な取組が難しく、今後の課題でもあります。

これらの取組で大切なことは**学校の教育活動全体で実践することです。**授業の内容と関連した「食」について教師が話したり、子どもたちが考えたりすることができるとういと思います。

『ふれあい教育実践研究推進校』として、大和東小学校では2年間研究を行い、2月4日に研究発表会を開催しました。学校全体で食に関する指導について、共通認識を持って取り組みました。

実践

『給食』では、献立を3つの栄養の働きに分け、栄養についての知識を得ました。また食材についての『豆知識』を給食の時間に放送で流し、BGMをクラシックにしました。

『もぐもぐタイム』は話をせずに食べる時間を設定し、食事をじっくり味わいました。

『食育カルタ』の読み札を覚えることで、食に関して興味を持ち、様々な知識を得る事が出来ました。

成果

これにより、児童が食の大切さを理解し、食生活を見直す機会となりました。食べなかったものを食べようとする姿勢も見られます。楽しく会話をしながら、人とのふれあいも感じています。

今後の取り組み

各学校で食に関する全体計画を練り、食育の推進をはかって欲しいです。

片山泉より一言

子供は食育を五感で学ぶ事が一番効果的です。食材を見て触り、自分の手で調理し、作る過程を楽しみ、できた料理を美味しく味わう事で、達成感と食への感謝を感じることができるのです。ぜひ家庭科の調理実習で**食育クッキング**をして下さい！

第127回

東日本大震災

2011年3月11日午後2時46分。
東北地方太平洋沖地震は起こりました。

大きな揺れ。いつまでも続く揺れ。

これは地震、しかも相当大きいな……**大地震発生**です。ついにこの日が来た。来てしまったのです。そして**大津波は、多くの人々と家屋とともに、幸せまでのみこんでしまいました。**

この映像をテレビで見たとき、これは映画？ 本当の事？

すべてが悪夢であって欲しいと願いました。

時が経つにつれ、**現実を受け止めざるを得ない状況でした。**私が生きている時間の中で、最も長く悲しく、自然の猛威になすべがない人間の力を知りました。

FM やまとの局員は、すぐに災害緊急放送をしました。何といっても**「FM やまとの使命」は、いざという時に大和市内の情報を流すこと**です！ 被災状況、電車やバス、道路の状況、避難情報、交通機関がストップしてしまった為の帰宅難民の受け入れ場所など、たくさん**今知りたい街の状況を、FM やまとは流しました。**

ただ、携帯電話や固定電話が繋がらず、マヒ状態……。

市役所や各関係署との連絡が取りづらくなり、今後のFM やまとの課題となりました。

計画停電は、3月15日の夜に初めて行われました。

夕食を作っていた所、バシッと電気が切れて、**家の中も道路の信号まで真っ暗です。**

我が家では、懐中電灯の中、家族全員が肩寄せ合って「1つの鍋」を囲みつつ、食事をしました。

まるで「闇鍋だね」と言いつつも、地震で被災された方々のことを考えると、この1つの鍋、1本の懐中電灯、**家族全員が一緒にご飯を食べられることに、心より感謝しました。**

みんな異口同音で、今生きていること、食べられることに「ありがたい」と思いつつ、真っ暗な時間を過ごしました。

原発事故では、今後どんなことになるか予想もつきません。

安心安全な食、空気、水も、どうなるか不安です。

でも**私達は生きていく**のです。どんなことがあっても、昔人達が乗り越えてきたように、やりぬくという気持ちでやるしかないのです。

一人一人の力は小さくても、大きな力になればやれると信じて！

ACジャパン 新CMのメッセージ

今 わたしにできること

使っていない家電製品のコンセントは抜いておこう

災害時の連絡方法を決めておこう

必要がないのに買うのはやめよう

被災地の人の気持ちを考えよう

デマに惑わされるのはやめよう

無駄なメール、電話はやめよう

みんなでやれば 大きな力に



Shoku-iku

FM やまと ラジオ『食育の時間』

発行:大和クッキング&カルチャーサロン

〒242-0017

神奈川県大和市大和東 1-2-1 5F

TEL.046-261-4914

<http://www.yamato.ac.jp>

著 者:片山 泉

(NPO 日本食育インストラクター1級)

イラスト:土路生典子

編 集:塚口 桂子

発行年月日:2011年3月31日