



FM やまと ラジオ『食育の時間』

発行:大和クッキングスクール

〒242-0017

神奈川県大和市大和東 1-2-1 大和スカイビル 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

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:ジョニー

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:千葉 真理

講師・大和クッキングスクール:片山 琴美 kotty

(NPO 日本食育インストラクター1 級)

発行年月日:2012 年 3 月 31 日

ラジオ 食育の時間 vol. 4 ~2011年度版~



ありがとう
感謝して いただきます

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4年が経ちました。**

その間、「食」に関わるたくさんの方々とお話しすることができ、お勉強させていただき、また、皆様のお言葉から「食育」に対する思い、願い、もどかしさ等が伝わってまいりました。

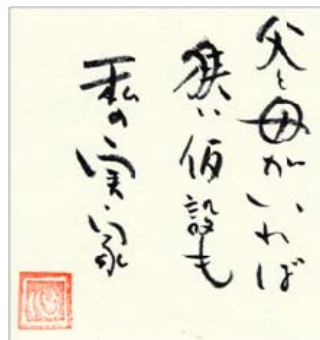
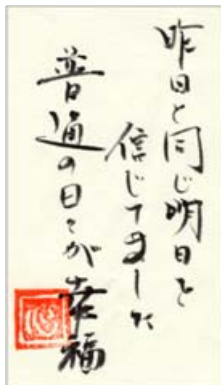
今後は、それを基に、少しでも良い型に紡いでいけるネットワークの場所として、この「ラジオ食育の時間」がお手伝いできれば、この上ない喜びであり、私の使命だと考えております。

2011年3月11日の東日本大震災は、私達にたくさんの反省と「日々は無事」という感謝の念を抱かせてくれました。

「家族が健康で、一緒にご飯を食べる」という幸せを噛み締めて、**「感謝する心」**を持ち続け、食育普及に努めてまいります。

皆様、これからもご協力賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

2012年 春 片山 泉



宮城県東松島地区の被災者の皆様よりメッセージです

料理の基本を学びたい



20代	55%
50代前半	34%
50代後半	43%

男性の声

「男性が気軽に通える料理教室があったらいいな」
「退職したら、お昼ご飯位は作れるようにしたいな」

＜料理をする理由＞

独身者

- ① 節約のため
- ② 自分の食べたいものを作りたい
- ③ 誰も作ってくれないし、生きる為に必要

男の料理として楽しんでますね

既婚者

- ① 一緒に食べる相手を喜ばせたい
- ② 自分の食べたいものを作りたい
- ③ 料理が好きだから

誰かの為に、作りたい、食べさせてあげたい、喜んで貰いたい！なんですよ。

片山泉より一言

当クッキングスクールでは、5年程前に第1号の独身男性生徒さんが入学したことをきっかけに、現在では沢山の男性生徒さんが在籍しています。18～80 才くらいまで幅広い年齢層、独身者、既婚者、シルバー世代、一人暮らしの方々などです。

皆さん、月に1回、週に1回の授業を楽しみにしているようです。

【シルバー世代】

「いくつになっても学びたい」「健康管理の為に」「妻や子供、孫が喜んでくれるのが嬉しい」 — 男性料理教室、基礎科 —

【独身男性】

「料理が好き」「一生独身でも困らないように…」「料理上手はモテるから」「色々な人と出会えて嬉しい」「空いている時間を有意義に使いたい」 — ハピネス、自由科 —

皆さん目的は色々ですが、♥ 楽しく料理しています ♥

第128回

いざという時の食の備え

3月11日大震災以来、私達の生活や暮らし方、考え方が大幅に変化したと思います。「**平穏無事**」という**事のありがたさ**が、つくづく身に沁みます。

いざという時、私達はどうしたら良いのでしょうか。
何を用意しておけば良いのでしょうか。

《非常持ち出し袋（持てる重さでリュックサックが良い）》

水・食糧（α米、缶入りパン、缶詰、カロリーメイト、etc.）
ラジオ、薬、ラップ、アルミ、使い捨て食器、軍手、電池、小銭、
懐中電灯、ティッシュ、ビニール袋、保温シート、割り箸、古新聞、使い捨て歯ブラシ、古いタオル、携帯の電池

《食べ物で便利なもの》

ロングライフ飲料、チョコ、飴、冷凍おにぎり、好きなお菓子、
カレーのレトルト、ふりかけ、梅干し、ハチミツ

《調理にあるとよいもの》

カセットコンロ（予備カセットも）、着火マン、軍手、箸、水を入れる器、ウェットティッシュ

《乳児や高齢者のいる家庭》

水、粉ミルク、ウェットティッシュ、紙オムツ、タオル、哺乳瓶、
スプーン、お粥やスープのレトルト、ゼリー、ポカリスウェット

ラジオ『食育の時間』 2011 年度版

目次

- 第128回 いざという時の食の備え
- 第129回 『マジごはん計画』 農水省
- 第130回 独身男性への食育
- 第131回 食育イベント（初）独身男性食育クッキング
イベント参加者代表 大和市環境農政部 農政課 畠山 崇さん
- 第132回 赤茄子って何？
- 第133回 中央林間 手作りマルシェ
大和市観光協会 井出 美枝子さん
- 第134回 日本茶
- 第135回 Kotty 先生、初めての出演
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第136回 市長の食と健康
大和市長 大木 哲さん
- 第137回 服部幸應先生の食育のお話
- 第138回 食育アンケート（大和市版）
大和市健康福祉部 健康づくり推進課 栄養管理士 小菅 優子さん
- 第139回 第4回 子供食育クッキング開催
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第140回 鮎 あゆ

第130回

独身男性への食育

独身男性が増加している日本では、「若い男性の食生活の改善」をテーマとして食育推進活動が進んでいます。将来父親母親となり、子供の「食」に直接関わってくる人達に、どのように食育を普及していくのかが課題です。

「食育」という言葉は知っているけれど、自分としては何の対策もしていないという独身男子です。特に朝食を食べないという「朝食の欠食」は5割！

なんと20代独身男性は、『きちんとした朝食を食べたことがない』というアンケート結果！ どうしたらよいのでしょうか。

理由としては、

- ① 朝は時間がない。とても忙しい。
- ② 眠いので、1秒でも長く寝ていたい。
- ③ 食べる癖がなく、食欲がわかない
- ④ だれも作ってくれない…??

＜調理の工夫（衛生面に気を付ける）＞

お皿の上にラップを貼って使う。ラップを使っておにぎりを作る。ビニール軍手を使う。ビニール袋で混ぜる・和える。

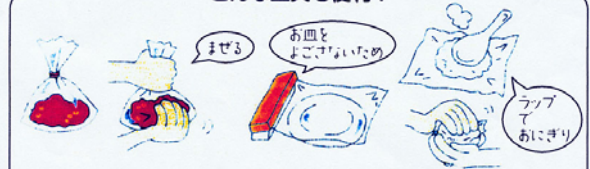
調理をする時は、**ウェットティッシュで手を拭く**。なるべく手を直接触れずに、ラップやビニール袋、アルミホイルを利用しましょう。

身近なもので便利なものを利用しよう

あると便利！ストック品



こんな工夫も便利！



ビニール袋で混ぜ物、ラップを使っておにぎり、食品用のビニール手袋など、お皿の上にホイル、ラップをかぶせて使えます。

こんな食品があると便利！



※水・ガス・電気が使えない時でもそのまま食べることができます。

第132回

赤茄子って何？

お料理レシピで「**赤茄子のサラダ**」と書いてありました。いったい赤茄子って何だろう？ と思っていた所……なんと、トマトが出てきてびっくりしました！

私達がよく知っているトマトの別名は、和名で^{あかなす}赤茄子・^{ばんか}蕃茄・^{こがねうり}小金瓜というらしいです。

ナス科ナス属の食べ物というから、また驚き！ 赤い茄子？ いえいえ、茄子は紫色でしょう？

日本にトマトが入ってきた時期は、約 200 年前とされています。何の料理に使ったのかなあ？ 鑑賞していたのかしら？

今の日本人が1日に食べる量は、ミニトマト1.5個分です。

トマトの本場の**イタリア**では、1年間に1人7.5kg（1日では大1個分）。**ギリシャ人**は13kg（1日では大2個分）。まだまだ本場にはかないません。

夏の冷たいトマトジュースもおいしいですが、冬の焼きトマトもとってもジューシーでおいしいですよ！



独身男子への警告！

若いときは身体に自信があり、少々無理や不摂生をしても、すぐに病気にならないかもしれませんが、それは将来の自分のつてとになって返ってくるのが分かっていないのです！

中年以降、メタボや生活習慣病、その他の病気の原因になっていくかもしれませんよ！！ 健康な状態で年を重ねたいとは思いませんか？ もう少し「食」について、考えてみませんか？ 独身男子！

そこで当クッキングスクールでは、若い男性向けに料理教室

「Happiness ハピネス」クラスを新設します！

月に1回、土日に行われます。

【Happiness クラス 講座風景】



第134回

日本茶



日本茶は緑茶、中国茶は烏龍茶やプーアル茶などと思いがちですが、中国で最も飲まれているのは緑茶です。「茶葉をコップに入れて湯を注ぐだけ」という、とっても簡単な飲み方です。

＜日本茶の種類＞ 不発酵茶

- 抹茶（茶道）
蒸して乾かして、石臼で粉末化する
- 煎茶（煎茶道）
 - 玉露
わらなどで日光を遮って育てる上級品
 - 煎茶
 - 番茶
 - くき茶、粉茶、芽茶
 - ほうじ茶
 - 玄米茶
 - 地方のお茶



～ 漢字で食べ物を表す難しいランキング ～

- | | | |
|-----|-----|-------|
| 1. | 鹿尾菜 | ひじき |
| 2. | 西米 | タピオカ |
| 3. | 章魚 | たこ |
| 4. | 甘藍 | きゃべつ |
| 5. | 独活 | うど |
| 6. | 李 | すもも |
| 7. | 占地 | しめじ |
| 8. | 蚕豆 | そらまめ |
| 9. | 豌豆 | えんどう |
| 10. | 辣蕪 | らっきょう |
| 11. | 赤茄子 | トマト |
| 12. | 石榴 | ザクロ |
| 13. | 海鼠 | なまこ |
| 14. | 大蒜 | にんにく |
| 15. | 心太 | ところてん |
| 16. | 雲吞 | わんたん |
| 17. | 木耳 | きくらげ |
| 18. | 善哉 | ぜんざい |
| 19. | 茗荷 | みょうが |
| 20. | 牛蒡 | ごぼう |

あなたはいくつ読めましたか？
ちなみに、私は8つでした……。

第136回

市長の食と健康

大和市長 大木 哲さん

「ラジオ食育の時間」4 回目の大和市長の出演です。

日本に大変な出来事がおきました。被災地に行きましたが、国の対応の遅れをとて感じました。

大和市では、震災の日から被災地に向け支援物資を送りました。

ちょうど当日、大和駅付近にいましたが、大和市でも帰宅困難者がとても多く、とても寒い中、大和駅前のタクシーは長蛇の列だったので、大和市のバスを大和 ⇄ 中央林間を走らせました。

Q 市長は少々お太りになりましたが、どうしたのですか？

A 選挙の時は痩せたんだけど……リバウンドです……。

Q 市長が健康に気づかっている事は？

A 歯の健康に気づかっています。ミイラを見ると健康度がわかります。90 代で亡くなったラムセス 2 世の歯は、綺麗に残っていました。（次ページへ）

＜お茶の保存法＞ お茶の大敵は、高温多湿・酸素と光

お茶筒というのを知っていますか？ 円柱型で金属でできています。私の小さい頃は、タッパーなどというものがなかったので、保存をするにはお茶筒や蓋つきの瓶を使っていました。**茶筒は気密性が良く、何にでも保存に適しています。**

又、**お茶箱**というものをご存知ですか？ 衣装箱として押入れ下に入っていました。これも気密性が良い優れものです。

茶葉は酸素に触れることでカテキンやビタミンCの酸化が生じます。光を受けることで茶葉は日光臭と呼ばれる異臭を生じます。これを防ぐために、現在ではアルミ箔の多層フィルムを使用しています。

ことわざ

「宵越しのお茶は飲むな」

→ 茶葉が水分と雑菌により痛むから



第138回

食育アンケート(大和市版)



大和市健康福祉部 健康づくり推進課 管理栄養士 小菅 優子さん

毎日暑い日が続くと、ついつい冷たいものが飲みたくなります。
一気に冷たい飲み物を摂ると、体調をこわし食欲不振に陥ります。
少しずつ、まめに水分は補給しましょう。食べ物も、冷たいそうめんばかりだと栄養不足になるので、なるべくビタミンB群、特に豚肉や野菜を摂りましょう。
主食・主菜・副菜と、バランスの取れた食生活は、夏バテ防止になります。



バランスの良い食生活で、夏バテ防止！

先日、大和市のホームページから『食育』に関するアンケートをしました。

核家族や独身者一人暮らし、夜型の生活リズム、外食、中食(買って家で食べる)等、簡便な食の氾濫……。中でも気がかりなのは、『一人でご飯を食べる孤食』です。

(続き)何でも食べられる歯は健康な身体的必要条件です。歯の健康のためには、子供のころからの生活がとても大切です。食べるものと歯の管理には気をつけましょう。
日々身体に入る食べ物を気をつけるべきです。

Q 毎日どんなものを食べていますか？

A 朝は和食、昼は定食弁当、夜は量を少なくする心がけをしています。酒とタバコは飲みません。

片山泉より一言

震災の日、私は東京で帰宅難民になりました。幸い近くのホテルでロビー難民となり、寒さは防ぐことが出来ましたが、携帯電話も繋がらず、いつになったら電車が動くのか不安でした。半蔵門線が動いたので乗りましたが、死に物狂いの混雑！ 家に着いたのは午前3時過ぎでした。いざという時、いつどんな時でも、『心がけと用意』は大切だと実感しました。

第140回

鮎 あゆ



夏の川魚の代表は鮎。魚に占うと書きますが、昔は鮎で豊作か凶作か占う風習もあったそうです。とても風流な魚ですね。



天然の鮎の香りは、エサが自然の川藻なので芳しい香りがして食べるとほのかな苦みがあります。姿形は全体的にほっそりとして、頭が大きく胸ビレの上に黄金色の斑点がはっきりと出ています。

私達の食卓で食べるものは、ほとんどが養殖物です。
エサが違うため、天然物のような、ほのかな芳しさはありません。
脂肪が多く太っていますので、おいしく感じられます。

一人暮らしは仕方ありませんが、家族がいても一人で食べることが平気な生活です。

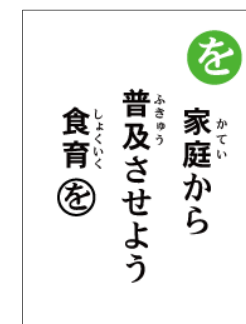
このため、大和市では**食育推進目標**を定めました。

大和市 食育推進目標

- ① 食を通じた健康づくり
- ② 選食能力の習得
- ③ 食を楽しむ環境づくり
- ④ 食でつなぐネットワーク作り

大和市では子供達に食に関する興味を持ってもらうための『夏休み親子料理教室』や、秋には地場農産物を使った『子供料理教室』等を行います。

子供のころから料理や食材に興味をもち、楽しく食事をする習慣を身につけましょう。



第142回

東日本大震災に思う



大和市長室危機管理課 課長 土田 孝司さん

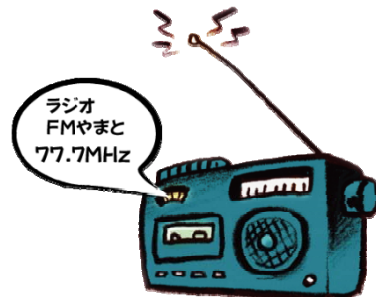
2011年3月11日14時46分 大震災は起こりました。

大和市では、震度5弱を観測しました。15時に大和市災害対策本部を設置されました。

大和市内では、21件の被害報告がありましたが、幸い大きな被害はありませんでした。しかし、大和駅・中央林間駅では、多くの足止めされた帰宅困難者がいました。当日はとても寒く、多くの市民で駅前が込み合ったので、大和市生涯学習センターを臨時の休憩所開設し、毛布を配布しました。最大で約300名の方が利用され、94名の方が翌朝まで滞在されました。

テレビからは被災地の様子が映り出されていました。しかしテレビの情報は広範囲なので、大和の細かい情報はなかなか伝わりません。大和市内では防災行政無線がありますが、屋内にいと聞こえづらいのが短所です。

携帯電話もいざという時繋がらない。そんな時、大きな役割を担ってくれたのが『FMやまと』です。



先日テレビで鮎の里「^{しょうず}生水の^{さと}郷」を放送していました。
鮎の生まれたばかりの子供を「^{ひうお}氷魚」というそうで春を呼ぶ魚です。
氷魚飯や天ぷらにすると絶品だそうです。
早春には昔ながらの獲り方で、あみを使った「追いさで漁」で鮎を引き上げます。
夏の鮎の遡上では「^{やな}築漁」これは遠く卑弥呼の時代からの漁法だという事です。

鮎の料理で代表的なものは、

鮎の塩焼き+蓼酢

蓼という葉を初めて知った時、驚きました。

『蓼食う虫も好き好き?』なの?

昆布巻、甘露煮、鮎寿司、鮎の刺身
味噌味の魚田 等々

あなたはどの鮎料理が好きですか?

第144回

スリランカの味

スリランカという国は、元「セイロン」という国です。

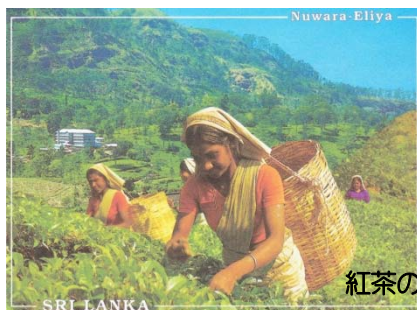
私は、セイロンという思い出すのは、黄色いラベルの「リプトンティーバッグ」です。

紅茶の国=セイロン=スリランカ

インドの右下に浮かぶ涙型の島スリランカ（輝く島）国土は北海道より少し小さめ。雨期と乾期があり、気温は年間を通じて 25℃～35℃です。

15 世紀にポルトガルがスパイスやルビーなどの宝石、象牙などを交易しました。

その後、オランダの東インド会社が独占し、シナモンのプランテーションを作り、**19 世紀にはイギリスの独占統治**になりました。茶園の所有者はイギリス人やスコットランド人。1990 年代になり、現在のように民営化されました。



紅茶の茶摘みの様子

大和市と FM やまとは災害の応援協定を結んでいます。自分の近くの情報を細かくタイムリーに教えてくれます。計画停電の時も、市内が真っ暗な中、FM やまとは**情報と音楽を流し続けてくれました**。暗闇の中の『**ともしび**』でした。今後はますます地域の情報源として、頑張ってください。

予告

<8 月 27 日土曜日 9 時から、総合防災訓練があります>

大和市内では市内 33 ヶ所の学校に、水、食料(3 日分)、発電機、毛布、簡易トイレなどの備蓄倉庫があります。

各家庭では、避難場所の確認やいざという時の連絡方法、行政だけに頼らずに、**自分の所は自分で何とかしようと思う気持ち**で、日頃から用意して欲しいです。

一家に一台、カセットコンロも欲しいですね！

非常口→



FM やまと 77.7MHz

神奈川県大和市の情報を中心に放送されている、コミュニティFMです。

【公式サイト】<http://www.fmyamato.co.jp/>

第146回

大和の夏ネギ テレビ放送

Koffy

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

TVKテレビ『かながわ旬菜ナビ』（JA協賛）の放送企画があり、
当クッキングスクールでロケを8月25日に行いました。
放送は9月4日(日)、再放送は9月5日(月)です。

ネギという思い浮かぶのは『お鍋やすき焼きの中の野菜』『薬味』
とか『香りづけ』『中華料理の必需品』です。
そこで、番組では大和市内で数年前から夏ネギを本格的に栽培して
いる**柏木達男さん**を紹介しました。



大和市生産者
柏木達男さん

Uターン就農した柏木さんは、夏ネギに目をつけました。
かつては1反につき3~4日かかった定植作業も『ひっぱりくん』を
使って作業効率を良くしました。

柏木さんの成功例で、**大和の夏ネギが大和ブランド**になってほしい
ですね！

スリランカの三大産物

1. 紅茶 ウバティー
2. スパイス シナモン、胡椒、バニラ、ジンジャー、etc...
3. 宝石 ルビー、サファイアなど、カラーストーン

スリランカの紅茶は、7月~10月にかけてクオリティーシーズンを
迎えます。茶葉のチェックを受けるティーオークションでは、毎年
高い評価を受けています。



第148回

体が喜ぶ発酵食品

発酵食品って思い浮かぶのは何でしょうか？



納豆、豆腐、チーズ、ヨーグルト、漬物……。調味料では、味噌、醤油、酢、みりん、酒……。酒といえば、ワインや日本酒、焼酎、ビール……。これらは**先人達の偶然の産物**というから、驚きです！

紀元前 20 世紀に、遊牧民がミルクをもって旅をしたとき、**ミルクが透明な液体と白い固体になっていました。**これがチーズやバターの源となりました。恐る恐る勇氣を出して食した所、**酸味のあるおいしい物体に変化**していて、ビックリ！ 人体実験の結果、身体にも良い事が分かってこれまたビックリ！

こんな長い年月に渡っての実験結果が、**発酵食品を生んだもの**だと言われています。

今年の我が家の
ヒット商品です。

発酵学者 小泉武夫博士 監修
「醗酵の力 甘酒」
・プレーン
・紅麹もいろいろ

発酵学者・東京農業大学名誉教授 小泉武夫博士が監修した、特別限定・手造りの「甘酒」です。
素材に、話題の新品種・山形県産米「つや姫」を100%使用。
日本人の知恵が生んだ米麹からこだわり、アミノ酸がたっぷり、自然の甘みを楽しむため砂糖をいっさい使わない、さらりとしたノンアルコール飲料に仕上げました。

●お召し上がり方
そのままストレートで… 冷たく冷やして、またホットにしてもおいしく頂けます。
ミルク割りで… 甘酒6:牛乳4で割れば、一層まろやかな甘みがお楽しみ頂けます。

小泉武夫博士 profile
東京都の沼津市に生まれる。東京農業大学名誉教授。専門は発酵学、食文化論、農学博士。現在は東京農業大学、琉球大学、広島大学の各員教授として教鞭を取る傍ら、文筆家としても活躍する。学術調査を兼ねて応用を所し世界中の食に貢献する「食の冒険家」でもある。著書に「発酵」「食と日本人の知恵」など。

SAISON FACTORY 〒992-0262 山形県東田川郡高田町大字元田1566
Tel.0238-56-2244 Fax.0238-56-2234
http://www.saisonfactory.co.jp/

【当日の撮影風景】 大和クッキングスクールにて



収録中



番組終了後の試食会

＜柏木さんの夏ネギを使って、私 kotty が料理を作りました＞

- ☆ ねぎ塩豚のスタミナ丼
- ☆ 鰻ねぎ
- ☆ ねぎドレッシング
- ☆ 焼き葱トリオ

ねぎ塩豚のスタミナ丼



ガッツリご飯で食欲増進

鰻ねぎ



三枚おろしの鰻は味のアクセント

ねぎドレッシング



100%ネギ+オリーブオイル

焼きネギトリオ



昔ながらの焼きネギをお洒落に演出

第150回

『大和の芋焼酎 和み』
お披露目会

大和市役所 環境農政部 高橋 朝行 さん

『大和の芋焼酎 和み』が、11月1日から販売されます。

720ml 1,250円、限定4,000本です。

市内の内山地区の休耕地を利用して、さつまいも作り、焼酎を作ろうというプロジェクトを、酒販組合と農政課主導で始めました。焼酎を作るにあたっては、長い年月がかかりました。市民農園のボランティアやプロジェクトチームの皆さんが、1年かけてさつまいもを作り、収穫して、1年間焼酎として熟成させ、この『大和の芋焼酎 和み』という製品になりました。

焼酎のネーミングは大和市内で募集したところ、590件の応募者の中、みごと下鶴間の篠田さんの『大和の芋焼酎 和み』が採用されました。とっても素敵なネーミングです！ 瓶もラベルもお洒落♪ 素晴らしいセンス！

10月30日(日)の2時から、保健福祉センターにて『お披露目会』を行うことになりました。定員250名。参加費3,000円。お土産には『大和の芋焼酎 和み』1本つきます！

たくさんの方のお知恵とお力、実行力で生み出された大和の名産品焼酎『大和の芋焼酎 和み』を召し上がってください！

世界各地で、このような発酵の人体実験が今日の発酵食品を生み出したのですね。

発酵食品の原型は、匂い、外観はとても口にできるようなものではありませんでしたが、各地の風土に合わさったものが改良され、現在の生活の中に根差していきました。

味

微生物の力によって、糖やタンパク質を分解発酵させ、独自の旨味成分があります。独自の美味しさがあり、個性的な味の印象がありますね。

健康

薬に頼れなかった昔、発酵食品は今の健康食品（サプリメント）という考え方があります。これは人体実験の結果でしょうか。

保存

冷蔵技術がない昔、人間の体に有益で無害な微生物は、保存性がありました。

以上を考えて、日本人の体の特性に合うものを日常生活の中で多く摂りましょう。私達日本人の体内のDNAは、それを望んでいます。

しかし、塩分の多いもの、お酒も摂りすぎには注意して下さいね！

第152回

保育園の給食



大和市立深見台保育園 調理師 西田 美千江さん

保育園での給食で気を使っているのは、『衛生面』です。調理前は、手の洗い方1つでも大きく違います。完全に洗い、すすぎ、拭いて、アルコール消毒をします。(びっくり！)

今日はキャベツ9個を使いましたが、洗い方は、キャベツの外を流水で洗う→4等分して洗う→切って洗うの、3回洗い×9個分です！和風ポトフだったのですが、野菜たっぷりのメニューでした。今日は、旬の大和の地場産のにんじんを使いました。

子供達に、地産地消をアピールするため『じばさん号』というトラックに乗せて、野菜を登場させます。子供達に分かってもらうには、とてもよい食育プレゼンテーションです。

大和の地場食材は、『梨』『トマト』『豆腐』など季節の美味しいものを沢山使っています。農家さんからのご協力もあり、成り立っています。食わず嫌いだったのに食べられる子供も。美味しい発見をしています。

冷や奴は、一度加熱したものを、冷たくして利用します。トマト、キュウリ、長ネギなど、野菜を切ったものに乗せて、ネーミングも『宝の小箱』。

当日のお料理は、大和クッキングスクールが協力いたします。大和の生産者の思いを伝えるためにも『地産地消』を広げるためにも、そして参加して下さった市民の方に美味しい料理を食べてもらい、「大和の食材って、こんなに美味しいんだ！」と分かって頂きたいなと思います。

当日の料理は、全て『大和の芋焼酎 和み』が使われています。



第154回

大和市農産物品評会

大和市役所環境農政部 片野 和久 課長
畠山 崇 さん

11月5日・6日、大和市産業フェアの同日に、大和市**農産物品評会**が開催されました。

出品点数は、野菜・穀物類 186 点、果実 39 点、加工品 60 点、植木 35 点の合計 320 点でした。

昨年在猛暑で出品数が少なかったのですが、今年は多く揃っていました。

葉物、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツが良いものが多かったです。

優等一席 …… 露木美智雄さん ブロッコリー
優等二席 …… 石井重隆さん 柿(太秋)
優等三席 …… 関水武雄さん 里芋

太秋という柿は、割と新しい早生品種で大きいです。(1個 440g)
市内の販売所で売っています。(が、あまりお目にかかれません)

審査員は神奈川県農業技術センターの方がして下さっています。

行事食では 10 月末に大和のカボチャを使った『**パンプキンパイ**』。とても美味しくて出来たてです。愛情込めて作っています。

卒業する保護者の方からは「保育園に育ててもらってありがとう」と感謝され、調理師として、とても励みになります。これからも子供達のために、愛情を注いでいきたいです。



【宝の小箱】

【みんなでいっしょに】



片山泉より一言

食の広がり人生に彩りがあります。
一生懸命、愛情込めて給食を作って下さる調理師のみなさん、いつもありがとうございます。子供も保護者の皆さんも、感謝していますよ。

第156回

おいしく食べたい『湯豆腐』

寒くなると鍋が恋しくなります。食卓に湯気が出ている。〇〇鍋が1品あるだけで、身も心もホッとします。

我が家では、今夜は何にしよう？ ノーアイデアだ～と困ったとき、必ず出現するのが湯豆腐です。



《ためしてガッテンでの湯豆腐情報》

豆腐の柔らかさには“プルプル感”と“フワフワ感”です。

2本の曲線をグラフにしたとき、一番良い状態になるのが、豆腐の外側 70℃、中は 50℃です。外側の触感がプルプワで内側が甘みをたっぷり感じる 50℃というわけです。

京都のある湯豆腐店では、沸騰させずに豆腐が「グラッ」とした瞬間が出来上がり。また別のお店では沸騰させ、入れた豆腐が上に上がってくる時間だとか。

どちらも豆腐の温度をサーモグラフにすると、同じだったそう！

毎年産業フェアで行っていますので、農家の方のすばらしい野菜や植木を見に来て下さい。終了後は払い下げをして、日曜日午後2時から詰め合わせセット 300 円で販売しています。いつも大盛況で長蛇の列！ 20分で売り切れしました。

大豆の出品が新しく3品ありました。大和の大豆を使って作るお豆腐が、とても楽しみです。

これからも大和の地産地消のため、農政課と生産者の皆さん、頑張ってください。

10月30日『大和の芋焼酎和み』の会の模様

当日は200名以上の方が、お披露目会に来て下さいました。さつま芋を作るところからプロジェクトチームを組んで出来上がった、みんなの力を感じる焼酎でした。



【地産地消クッキングコーナー】
大和クッキングスクール講師



第158回

TVKテレビ

『かながわ旬菜ナビ』放送

大和クッキングスクールにて収録

12/25




《湯豆腐の美味しい作り方 ガッテン流》

材料：豆腐 2 丁と水 1.5ℓ（豆腐 1 丁の時は、小さめの土鍋に水 1 ℓ）

- ① 土鍋で 1.5ℓの水をしっかりと沸騰させる。
- ② 火を消す。
- ③ 6 等分に切った豆腐を 2 丁分、入れる。
- ④ 土鍋のフタをして 5 分待つ。

ガッテン流
完成！

大和市の手作り豆腐屋さん

とうふ工房豆畑

【TEL】046-277-4102

【最寄駅】鶴間駅

【住 所】神奈川県大和市西鶴間 1-22-12

越後屋豆腐店

【TEL】046-267-0504

【最寄駅】桜ヶ丘駅

【住 所】神奈川県大和市福田 1-22-2

細野豆腐店

【TEL】046-261-1635

【最寄駅】大和駅

【住 所】神奈川県大和市大和東 3-1-14

みんなの良い食プロジェクト

キッチンバトル

三浦大根 VS 早春キャベツ

TVK テレビの JA スポンサーの「かながわ旬菜ナビ」で、神奈川の旬の野菜を使った「キッチンバトル」を放送する事になりました。

場所は、当校大和クッキングスクール料理教室です。

対決する方は、女性アナウンサーの植村さん、櫻井さんです。

使う食材は、三浦市の大井松雄さんが育てた三浦大根と、鈴木勇さんが作った早春キャベツです。

三浦産の冬大根として有名です。重さは 3 kg になり、中太りで真っ白。柔らかくて瑞々しい！ 煮崩れせず、煮込むほど味がしみ込みます。現在は青首大根が主流ですが、冬の一定期間のみ販売して、**神奈川の伝統野菜**として普及活動をしています。

早春キャベツは 11～3 月。冬キャベツともよばれ、甘くておいしく、どのような料理にも適しています。

第160回

お正月料理

お正月の代表料理と言えば、お雑煮とお節料理です。

皆さんのご家庭では、どんなものを頂きましたか？

お重にきっちりと詰まったお節料理の数々は、日本の伝統食の代表格です。

めでたさを重ねるという意味のある重箱は、代々受け継がれている漆塗り、そして一の重、二の重、三の重、与の重に奇数の料理を詰めることが、縁起が良いとされています。

餅と三ツ肴があれば、正月が迎えられると江戸時代の人々は言っていました。三ツ肴とは、関東では黒豆、田作り、数の子。関西では田作り(五万米)の代わりに、たたきごぼうの三糖をいいます。

お箸は祝箸と言われる新しい柳箸をつかいます。柳の木で、両端が細く丸みをおびていて、まん中が膨らんでいる形です。子孫繁栄を意味し、はらみ箸ともいわれています。

お雑煮ほど、地方色があるものはないと感じます。

関東では、昆布と鰹節の出汁に醤油味、角餅は焼いてから椀に入れます。具には鶏肉、青菜、三つ葉、香りは柚子が一般的でしょうか。

今回のキッチンバトルでは、30分というクッキングタイムで、お二人がどのような料理を作るのか楽しみです。味、見た目、アイデア、食材の活かし方、パフォーマンスの5項目です。

勝利者には名誉あるグリーンジャケットが用意されています。

どちらが勝ったのでしょうか！？

審査員

横浜ベイシェラトンホテル 総料理長 赤見 雅宣さん

野菜生産者代表 はなまる農園 石井 久喜さん

大和クッキングスクール 料理アドバイザー 片山 琴美さん

【植村さん作品】



キャベツとスモークサーモンの春巻



三浦大根と豚肉のミルフィーユ

【櫻井さん作品】



丸ごとキャベツのバーニャバター焼き



三浦大根のベーコンサンボ

第162回

冬の行事食

Koffy

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

お正月はいかがおすごしでしたか？

お持ちの食べ過ぎで、いよいよダイエットか！ という人もいるかしら。

お正月の疲れた胃腸にぴったりなのはお粥です。

1月7日、旧暦正月七日は**人日の節供**です。春の七草を入れたお粥を炊き、一年の無病息災を願う行事です。

春の七草全てを揃えなくても何種類か取り合わせても OK です。



1月11日は**鏡開き**です。神様にお供えしていた鏡餅を木槌で叩き、ひび割れた所から取り外していきます。お汁粉に入れたり、油で揚

1月7日の七草粥は、春の七草を使って、邪気払いと優しい味に胃も心もホッとしますね。

春の七草を調理するときに歌うことばです。

七草なずな 七日の暁に 唐土の鳥が
日本の土地に 渡らぬ先に
七草なずなを摘み入れて
ホートッ ホートッ

日本のお正月料理を大切に受け継ぎたいものです。



第164回

バレンタインDay今昔

Koffy



大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

年に1度の女子イベント **バレンタインDay** が近づいています。
バレンタインの名前の由来は、ローマ帝国時代の聖ヴァレンティヌスです。

当時のローマ帝国は士気が下がるとして兵士に妻子をもたせませんでした。これを憂いたヴァレンティヌスは、秘かに兵士の妻帯を認めていた所、皇帝の怒りに触れて処刑されてしまいました。
その日が2月14日だったので、聖ヴァレンティヌスの日＝バレンタインデーになったわけです。……ひどい話です。



世界のバレンタイン Day はどうなっているかというと、ユーロ圏内ではチョコだけではなく、お花、ケーキ、メッセージカードなどをプレゼントしています。また男性から女性へ、
親しい方同士へのプレゼントにもしています。

日本ではチョコ。女性から男性へ、告白の日。こ



げて『揚げもち』にします。

1月15日は**小正月**。1月最初の望月(満月)の日を正月とした呼び方です。昔は月の満ち欠けで信仰していました。
この日は小豆入りのお粥を炊く習慣があります。小豆粥は、炊き上がる寸前にお餅を入れます。味付けをしていないので、器によそってから、好みに砂糖や塩をふり食べます。

2月如月は、節分立春と冬の節から春へと移行する時です。
寒い冬をずっとこらえて『春待ち』をする日本人。
立春大吉を願い節分の豆を冬のたんぱく資源として利用した先人達の知恵には驚くばかりです。

豆料理は節分立春の行事食です。



第166回

平成23年度

農政課事業を振り返って

大和市 環境農政部 荻窪 利夫 さん

<援農サポーター養成事業>

市内の農家さんの高齢化や事業拡大に対応するため、農業のお手伝いをする方を育てる事業です。

一般の市民の方で、農作業のお手伝いをやってみたいという方を応募したところ、54名の応募があり、15名を選考いたしました。年齢的には60代以上が多く、やる気がある人が多かったです。

その中でもある程度時間のある方を選考させていただきました。男性12名と女性3名(20代女性1名・30代女性2名)です。作業は雑草取り、種まき、定植、果物の受粉、収穫まで経験できます。受講者は、「**プロの仕事のお手伝いは、とても勉強になった**」ということです。受け入れ側の農家さんも、消費者の気持ちが分かり、コミュニケーションにもなったようです。

1年間が終了すると、本物の援農サポーターになり、すでにハウストマトのお手伝いもしています。

今年度も15名を選考し、農家さんのお手伝いをする予定です。

<大和の焼酎 和み>

4,000本(720ml)、300本(1升瓶)を作りました。あっという間に売り切れ、嬉しい悲鳴です。

平成24年度もボランティアの方のお力も頂き、秋の出来上りを楽しみにしています。720ml(5,300本)を予定しています。

れが3つの条件ですが……ここ近年、本命チョコを渡す日だけではなく「友チョコ」「逆チョコ」「自分チョコ」。Kottyは昔から友達にチョコやケーキを作って差し上げていたので、私は時代の先駆者？ かも。

デパートには今、さまざまな宝石のようなチョコレートがあふれています。1粒500円以上もするものから3万円するものまで！

そんなチョコレートは人にあげたくないよ！ 今では自分チョコ、友チョコが定着しています。

男性から女性にあげる「逆チョコ」も大はやり。2人で一緒にチョコ作りたい男子70%は以上！ これこそ「チョコメン」？ 彼女といっしょにやりたいの？ 草食系男子大はやりです。

サッカーの三浦カズは「**ミスターフラワーバレンタイン**」に任命されました。チョコだけでなくお花を男性から女性にプレゼントする習慣もステキですね。

Kottyが作ったチョコは、さて誰のものになるのでしょうか？
それとも自分で食べちゃうのでしょうか？



第168回

Koffy

桜の季節料理

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

桜を待ち焦がれている毎日です。開花は4月上旬でしょうか。
外国では、桜は果物のお花の1つとしてとらえられています。
日本人の心の文化、感情が高ぶる『桜』は、春の主役の花です。

料理の世界でも、桜や桜葉はよく使われています。

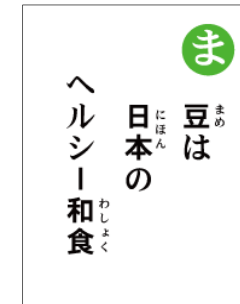
- | | | |
|------|--------------|----------------------------|
| 桜餅 | 関東風 | 生地を焼いてあんを入れクルクルと巻き、桜葉を巻く。 |
| | 関西風
(道明寺) | 餅米を蒸して、中に餡子を入れて丸くする。桜葉を巻く。 |
| 桜ご飯 | | ピンク色のお米でご飯を炊く。桜や葉を入れる。 |
| 桜アイス | | 塩アイスっぽい味で、色はピンク色。 |
| 桜煮 | | タコを使った煮物。 |
| 桜めし | | 醤油で色づけしたご飯。 |
| 桜鯛 | | 春にとれる真鯛で産卵のためにピンク色に輝く。 |

その他親子農業めぐり(8月)親子料理教室(11月)も行いました。

<大和の豆腐作り>

津久井在来大豆を使って、平成22年から作っています。県の技術指導を受け、組合を作り、会員に技術指導をして、1トン大豆を収穫しました。市の補助で脱粒機と選別機を購入したので、手で叩くという作業がなくなり、生産向上につながり生産者は喜んでいます。

今後は販売方法をさらに考えて、PRを行ってまいります。



片山泉より一言

荻窪さんは毎晩『大和の芋焼酎和み』を晩酌にしていると伺いました。自分達農政課が企画し、さつまいもを作り、製品化した焼酎を飲めることは至福の幸せ！ とっても口福なことですね。
今年度で退職とのこと…ちょっぴりさびしいです。
平成24年度は大和市の協働事業として農政課と大和クッキングスクールはタッグを組んで「**地産地消食育クッキング**」を行ってまいります。どうぞよろしくお願い致します。

第170回

若い男性の食意識

味の素「2011年 若年男性調査」より

今や、男性が家事・育児・食事の支度に関わるのは珍しくない光景です。昔では考えられなかったことです。

自分の息子が育メンをする姿を想像すると、何やら複雑な気持ちの母親の私です。

でも「家事ができる男性が女性にモテる」というのですから、さあ息子よ！ がんばれ——！！ と思っています。

自分は「草食系」だと思う人



20代	60～70%
50代以上	20～30%

草食系ということに、抵抗を感じない男子が多い。

妻が働いて夫が家事をしても良いと思う人



20代	85%
50代以上	70%

ゴミ出し・買い物・食事の片付けは家事参加しやすいようです。

なるべく子育てに係わりたい人



20代	72%
50代以上	45%

家事も育児も、男女対等の意識が強いようです。

料理ができることは、カッコいいと思う



20代	60～70%
50代以上	20～30%

既婚の若年男性は、月3～4回夕食を自分で作っているようです。

Kotly のお花見弁当

食材では赤・緑・黄・白・黒色を中心にします。ピンク色や暖色系イエロー、若草色を入れると、より華やかになります。

桜ご飯、炊き込みご飯、お赤飯に唐揚げ、卵焼き、菜の花、酢の物など、色や味付けをバラエティーにしてみたいか。器にもこだわってみましょう。



3月ハピネスメニュー

- 春のちらしずし
- 蛤の潮汁
- うどのきんぴら
- いちご大福

- 第 141 回 土用の丑の日『鰻』
- 第 142 回 東日本大震災に思う
大和市長室 危機管理課 課長 土田 孝司さん
- 第 143 回 みどりのカーテン
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 144 回 スリランカの味
- 第 145 回 高原野菜のおいしさ
- 第 146 回 大和の夏ネギ テレビ放送
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 147 回 月見の宴
- 第 148 回 体が喜ぶ発酵食品
- 第 149 回 骨粗鬆症とカルシウム
- 第 150 回 『大和の芋焼酎 和み』お披露目会
大和市役所 環境農政部 高橋 朝行さん
- 第 151 回 保育園の食育 大和市保健家庭課 管理栄養士 岩本恵美さん
- 第 152 回 保育園の給食 大和市立深見台保育園調理師 西田三千江さん
- 第 153 回 日本初 第 1 回味覚授業
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 154 回 大和市農産物品評会
大和市役所環境農政部 片野 和久 課長、畠山 崇さん
- 第 155 回 冬野菜
- 第 156 回 おいしく食べたい『湯豆腐』
- 第 157 回 第 5 回クリスマス子供食育クッキング
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん

- 第 158 回 TVK テレビ『かながわ旬菜ナビ』放送
- 第 159 回 大和市生ごみの現状
大和市環境農政部 環境総務課 植林 平さん
- 第 160 回 お正月
- 第 161 回 学校給食の様子
大和市教育委員会 保健給食課 吉川 弘行さん
管理栄養士 上野 美和子さん
- 第 162 回 冬の行事食 大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 163 回 しょうが 生姜
- 第 164 回 バレンタイン Day 今昔
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 165 回 食育指導法について
大和市教育委員会 教育指導室 松坂 和明さん
- 第 166 回 平成 23 年度 農政課事業を振り返って
大和市 環境農政部 荻窪 利夫さん
- 第 167 回 高齢者の食事 大和市役所 高齢福祉課 菅原 愛子さん
- 第 168 回 桜の季節料理
大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
- 第 169 回 お彼岸 行事食
- 第 170 回 いまどきの若い男性の食意識
- 第 171 回 大和市学校保健研究協議会
大和私立深見小学校 学校栄養職員 北條 優輝さん

第129回

『マジごはん計画』農水省

農林水産省は、3月3日に若者へ向け「食の関心」を高めてもらうための新しい発想プロジェクト「マジごはん計画」を発表しました。

ダイエットや朝食の欠食、外食が日常など、10代～20代の若い女性に「食による美容」を働きかけました。

将来母親になる女性に食の大切さや楽しさを伝え、「マジ」で「ごはん」を考え直してほしいとのことです。



「東京ガールズコレクション」やファッション誌と連携した企画です。モデルの佐々木さんは、

モデルのような体形や美しさを兼ね備えるには、ファッションやメイクだけでなく、バランスのよい食事が大切。体力勝負だし、自分で料理を作るようになってからは、栄養のバランスを考えるようになりました。

との話。

「マジごはんとは？」との問いに、佐々木さんは「友達や家族と楽しく食事をする事」

- ☆ ちょっといいものを食べに行く時に
「マジごはん」しない？
- ☆ “食”について考えるきっかけとなる、マジな商品やメニューがいっぱい。企業やレストランとのコラボ！
- ☆ 日本の「マジごはん」を海外に輸出しよう！

片山泉より一言

『マジ料理しない？』
自分が食べたい料理を、自分で作ってみませんか？
結構“マジ楽しい”ですよ！

第131回 食育イベント **初** 独身男性食育クッキング

イベント参加者代表
大和市環境農政部 農政課 畠山 崇さん

若い男性の朝食欠食率はとても高く、外食も多く、ますます独身志向が進んでいます。私もその一人です！ これは大変なことになります！

ということで、当大和クッキングスクール主催で若い独身男性向けの食育イベントのお料理教室をすることになりました。

「地産地産ではじめよう クッキング」

主催：大和クッキングスクール 後援：大和市
協力：大和市環境農政部農政課 味の素株式会社 カゴメ株式会社
ネスレ日本株式会社 (順不同)

今回のテーマ

- 旬の野菜を摂って健康に！
- 手作りの料理の大切さや喜びを味わう
- 包丁の持ち方を知り、実際に自分で料理してみる

メニュー「春のイタリアン」

- イタリアンロールキャベツ
- 春野菜のアンチョビ炒め
- ガーリックトースト
- イチゴとバニラアイスのバルサミコ風味



畠山さんの感想

当日の参加者は 12名のイケメン男子！ 料理経験まったくなし！
包丁の使い方から教えてもらいました。とても緊張しましたが、今まで食べたことのない おいしいロールキャベツ でした。
また、大和市の農業生産者に協力してもらい、食材も提供してもらいました。料理のできる男子はモテる！ ということですので、私の動機は不純？ ですが、共働きが多い現代。今後のイケメンは、料理は必須条件 です。

～ 料理が上手になる秘訣 畠山さん3ヶ条 ～

- ① 何度も作ってみる（失敗しても）
- ② おいしいものを食べる（舌に喜びを与える）
- ③ 誰かに食べてもらう（喜びを分かち合う）



* 参加費 3,000 円×12 名＝36,000 円は、被災地への義援金に致しました。

第133回

中央林間 手作りマルシェ

大和市観光協会 井出 美枝子さん

5月22日(日)10~16時に、**第1回中央林間手作りマルシェ**が開催されます。場所は中央林間駅東口東急ストア周辺です。

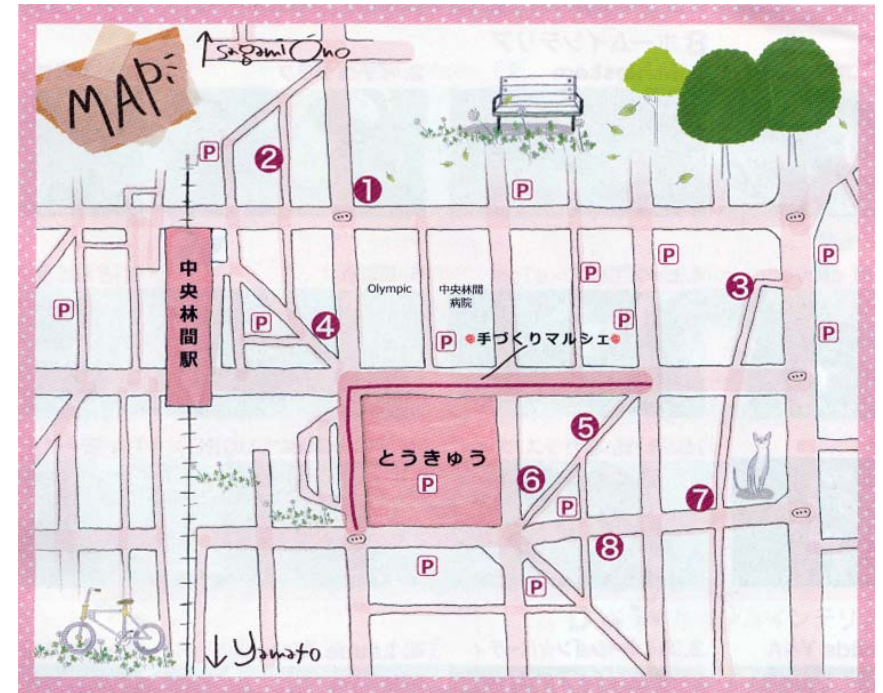
今まで大和南部では「よさこい祭り」中部では「阿波踊り」「骨董市」などのイベントがありますが、北部地区にはない！ということで、**中央林間地域の魅力を創り、近隣からのにぎわいも求めています。**

また地元の方の参加で地域の意識向上にも役立ちます。

2010年の12月に計画し、実行委員と協議を始めました。本格的に活動を開始したのは2月、3月には手作りマルシェに出店希望の店舗を募集しました。ものすごくタイトなスケジュールでしたが、企画集客に中村典生さんが中心になって実行したところ、100店舗以上が集まり、埼玉・調布からも参加希望がありました。

中央林間にはお洒落で美味しいレストランやお店がありますので、**マルシェの買い物を楽しみながらグルメも楽しんで下さい。**お待ちしております。

～ グルメマップ ～



- ① ベルベ (パン、ケーキ)
- ② 花むら (市場直送ランチすし)
- ③ ラ・バレット (中央林間シチュー)
- ④ C & B 林間 (コーヒー)
- ⑤ TAK CAFE (食材は大和)
- ⑥ アンジェラ (イタリアンサンドイッチ)
- ⑦ まるぬき (そば)
- ⑧ モンショリー (つるまの森ロールケーキ)

第135回

Kotty

Kotty先生、初めての出演

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

4月から『Happiness』という料理教室を行っています。
初めての体験ですが、肩ひじ張らず、楽しく、仲間が集うクッキングを心掛けています。

現代の家族の姿が変化しています。夜遅くまで遊んでいる子、魚は切身の姿で海の中を泳いでいると思っている子……。
美味しものを美味しいと感じる心、家族でご飯を食べる事が楽しいと思う心、みんなの笑顔の中で、ご飯を食べる家族の姿がわかって欲しいなあと思っています。

食育は習うことより感じることです。体験を通じて実感してもらいたいと思います。

子供の料理の場合、技術は貳の次だと思います。それより食材に対する興味や、愛情を持ってもらいたいとおもいます。

私は、男女問わず、**料理は大切なこと**だと考えています。
昔は女性の嫁入り前の修行でしたが、今は大違いです！ 月に一度、リラックスしてお友達や料理を共有する方々と、**楽しいひと時を過ごして欲しい**と思っています。

男性はエプロンを新調して、頑張るぞ！ 食器や鍋にもこだわっています、という方も多いです。料理は結構上手な方もいらっしゃって、

びっくりです！ 食べる時はホームパーティ状態！ ワイワイガヤガヤ！

是非お越し下さいね ♡



Happiness Cooking

旬の食材、意外な組み合わせ、ちょっとしたコツで、
“さっと、素敵に、美味しい料理を”。
“友人宅に招かれたような”居心地の良い空間で、定番レシピから
普段とは一味違うメニューを、美味しく楽しめる新クラスです。

*定員8名の少人数クラスです。お気軽にお問合せ下さい！



第137回

服部幸應先生の食育のお話

被災地を見てきて、とても心が痛みました。

三陸海岸は日本の三大漁場なので、魚や貝や加工品が元に戻るのは何年がかかるのだろうと感じました。

<放射能の風評被害>

葉野菜 …… 良く洗うことで 35% Down
 そして煮ることで 80% Down
 根菜 …… 良く洗う。皮をむく。25% Down

魚は焼くより煮た方が良く、火を入れることで、安全性が高まります。

<狭い避難所での家族話>

「食事は足りていませんが、久しぶりに家族で食事をしました」
 「同じ所で同じものを家族で食べたことで、家族の距離が縮まったとつくづく実感しました」という被災者の方々の言葉を聞いて、**食育の原点**を改めて感じました。

<今後の食料自給率>

去年は、カロリーベースで 40%でした。8 月 15 日に今年の分が発表されます。震災の影響が大きいので、結果が怖いです。

1%下げるのは簡単ですが、1%上げるのは大変なことです。

<世界の食料自給率>

水の奪い合い、食料の奪い合いが、すでに始まっています。食料の値段が上がってきます。現実、まぐろ、トロなど中国が買い占めていくので、日本は買い負け状態です。だから輸入だけに頼らず、**国内の食料自給率を上げて**いかねばなりません。

片山泉より一言

各家庭で家庭菜園を作ってみたらどうでしょうか。
 野菜の出来栄はいまいちでも、自分で育てたものは愛情が伝わります。何かを育ててみると優しくなる。当たり前じゃない幸せをかみしめながら。
 心の変化を与えてくれた震災でした。

今夏は節電節水！

千葉さんは無駄な買い物がなくなったそうですよ～。

第139回

Koffy

第4回 子供食育クッキング開催



大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

大和の旬の食材で美味しいお料理を作るという目的です。
お申し込みはすぐに満員になってしまうほどの大好評です！

第4回 夏休み子ども食育クッキング

日時：2011年7月17日（日） 11:00～14:00

場所：大和クッキングスクールにて

【当日のメニュー】

夏野菜たっぷり ふわもちピッツァ
スイカのカクテル



- * 全て大和産の野菜を使用！
- * 夏野菜は水分を補ってくれる働きがあります。
太陽の恵みと土の栄養いっぱいの夏野菜を食べましょう！

【食育の授業】

3つの栄養と夏野菜、食育カルタ

【教え方】

年齢にあったグループ分けをして、個別指導をしています。

【旬の味】

子供の時に知っておくことがとても大切。
大和で野菜が採れることを知らない子供が多いです。
ズッキーニまで取れるのですよ！

【主催】 大和クッキングスクール

【後援】 大和市教育委員会

【協力】 カゴメ株式会社

大和市農業生産者 瀬沼輝雄さん



子供達がどんな感想をしてくれるか、とても楽しみです！



第141回

土用の丑の日『鰻』



2011年の土用は7月21日と8月2日です。夏の暑さも盛りとなり、スタミナ不足の日が続きます。

こんな時はウナギでも食べなくっちゃ！ と日本人なら思いますよね。

江戸のウナギは、徳川家康が江戸の干拓をした時、多くの泥炭湿地ができ、その沼地にウナギが住みつくようになったとのこと。初めは労働者のタンパク源でした。

「蒲焼」という文字の通り、ガマの穂をぶつ切りにしたような形で、ウナギを串に刺して焼いただけの簡単料理法でした。まさしくファーストフード感覚！

現在はウナギは開いて頭と骨を取り外し、串を打つ。

関東では蒸してから焼くのでふっくらと柔らかい感触。

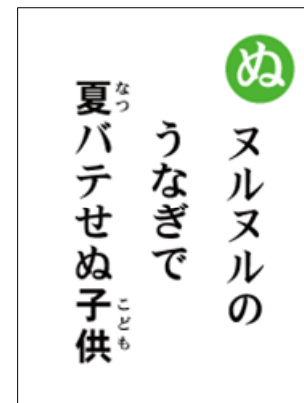
関西では直焼きをするので歯ごたえがあります。

名古屋のひつまぶしは、関西風でありながら、ごはんとはんごの間にに入れて食べるスタイルです。

うなぎの蒲焼を細かく刻み、小さなおひつの中にご飯とうなぎを入れて出します。おひつを用いることで「ひつまぶし」とも呼ばれています。

ひつまぶしの食べ方

- 1 膳目はそのまま茶碗に盛り、そのまま食べる
美味し〜い！
- 2 膳目は薬味をのせて食べる。薬味はねぎ、山葵、のり、みつばなど
味のインパクトが変わって美味し〜い！
- 3 膳目はお茶や出し汁をかけて、お茶漬けのように
さらさら〜 ……美味し〜い！



第143回

みどりのカーテン

Koffy

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

暑くなりますが、今年の夏は特に節電を心がけたいものです。
各家庭で今流行っているのが『家庭菜園』。といっても『みどりのカーテン』を作るためのゴーヤです！
私も今夏はぜひ成功させたいと、せっせとみどりのカーテン作りに励んでいます！

① なぜみどりのカーテンが涼しいのか？

植物は成長するために水分を吸収し、葉っぱから蒸発させます。
水分が蒸発するとき、周りから熱を奪います。そのためみどりのカーテンの周りは涼しく感じます。CO₂の減少にも活躍！

② みどりのカーテンに適している植物は？

ゴーヤ・朝顔・ひょうたん・へちま・夕顔・キュウリなど、ツルのあるもの。

③ 苗を植えるときの時期は？

4月中旬～5月中旬。

みどりのカーテンは、梅雨明けには Best に成長していないと時期が遅れてしまいますので、お早めに！

④ 学校中で植えたゴーヤの発育がよいのは？

答えは音楽室の前！ リラックスヒーリング効果が大きいという結果が出ています。植物にも気持ちがあるのですね。

⑤ ゴーヤについて

緑黄色野菜の中でも、**ビタミンCがトップ！** レモンの2.5倍
ビタミンAが豊富（アンチエイジングに効果大）
油とは相性が良いので、チャンプル（炒める）ととてもよい。

⑥ ゴーヤチャンプル

ゴーヤ・豆腐・豚肉・卵の組み合わせは、栄養バランス Good！

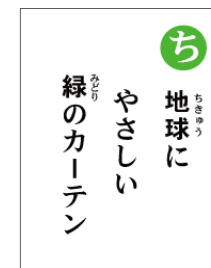
⑦ ゴーヤのタピカの作り方

材 料：ゴーヤ、トウモロコシ、スルメイカ、他 夏野菜
（つけダレ）ラー油、醤油、大根おろし、油

作り方：小麦粉とカレー粉を水で溶いて、1つずつ焼き上げる。

東京都内では、小・中学校、保育園や幼稚園で、みどりのカーテンを広げる運動をしています。

大和市でも市をあげて、**市民参加型エコプロジェクト**をしていくと、意識向上に役立つと思います。



第145回

高原野菜のおいしさ

8月の終わりに、軽井沢から草津まで1時間ほど車でドライブしました。車から見た風景は、トウモロコシ、キャベツ、いんげん、レタスといった夏野菜が元気に育っていました。

冬には一面の雪景色になる広大な畑でだそうです。

標高が1,000m~1,200mで栽培される野菜を**高原野菜**といいます。高冷地ならではの昼夜の温度差や霧などの湿気により、甘さと柔らかさと美味しさが生まれます。

軽井沢・草津の高原野菜

トウモロコシ..... いろんな種類がありました。おいしい♡
 高原キャベツ..... 婦恋キャベツは有名です。やわらかい♡
 花豆..... 草津のお土産に花豆が多い事に納得！
 枝豆..... 甘くて大きくて美味しい。
 ズッキーニ..... オリーブオイルをかけて蒸焼きが私流！
 玉ねぎ..... 各家庭の庭先に干してありました。

その他に草津で忘れてはいけないものは「**幅広いいんげん**」です。初めて温泉旅館の食事が出た時は、びっくりしました。

幅広いいんげんは、^{くにむら}六合村を中心として育成されてきた「伝統野菜」です。

すじなしの幅広いのいんげんは当初、自家消費でしたが、草津温泉のお客様向けに料理をして、全国に広まったという話です。

おいしく食べるには、**熱湯に塩ひとつまみで3分半弱ゆでること。**胡麻和えやサラダ感覚で召し上がるのもよし！

天ぷらにしても極上の高原野菜です。

美味しい高原野菜

伝統野菜
幅広いいんげん

第147回

月見の宴



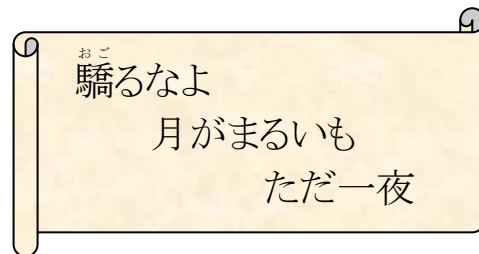
「月見で一杯」「花見で一杯」と、日本の花札でも言われているお月見は、日本の伝統行事です。

旧暦8月15日の十五夜の月、9月13日の十三夜は、古来より日本人の心に根差しています。

夏の暑さもおさまり、秋の虫の音に耳を傾けると、真東の空から大きくてまん丸なお月様が上がってくる……本当に感動的です。

思わず月に向かって手を合わせてしまいます。

日々無事に過ごしている大切さを感謝します。



片山 泉
「座右の銘」

平安時代末期、平家絶世期のころを詠んだ歌です。

満月の十五夜がいくら美しくても、明日からは欠けていく。

人の幸福も、またその通り。

幸せの時は、驕らず、高ぶらず。

苦境の時は、努力しつつ、その時を待つ。

私の座右の銘です。

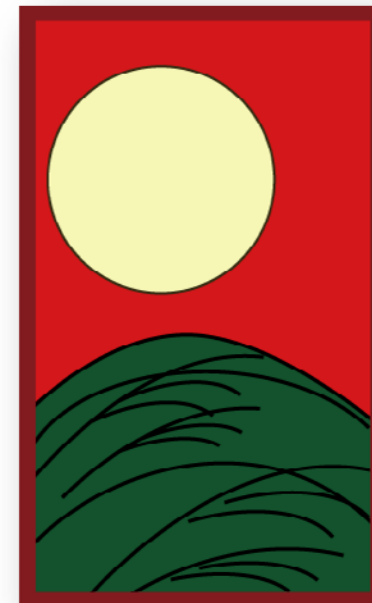
中国では旧暦8月15日に、中秋節をお祝いします。

家族や友人が集まって月の愛ながら月餅を食べる風習があります。

最近では日本のお中元やお歳暮のように、中秋節に贈り物をするのが盛んになったということです。

豪華な箱の中には月餅の他に、宝飾品など高価な物を詰め合わせて、プレゼントするなどして、賄賂問題にもなったそうです。

月にまつわる食文化にも、時代と共に変化があるのですね。



「月見で一杯」

第149回

骨粗鬆症とカルシウム

骨密度を検査したら、少し値が低いですねと言われた私……ちょっとショック！ カルシウムを摂らなくては思いました。

女性の場合、閉経とともに女性ホルモンが急激に低下するため、骨量が減り、骨粗鬆症になりやすいとのことです。

そういえば転んで手を折ったし（若い頃はそんなことなかった）、やっぱり気を付けて生活をしないといけないと考えました。

今、若年層でダイエットがブームですが、女性の場合、20才が骨量がピーク時で、その後は落ちるばかりです。それまでに蓄えていた骨量を保存しながら生きていくわけです。

しかし、骨量が15～18才の増加時に、ダイエットなどで必要な栄養素をとらないと、骨がスカスカになってしまい、成人してから「大変だ！」と騒いでも「後の祭り」になってしまいます。

十分なカルシウムを摂り、適度な運動をすることは、骨粗鬆症の予防に大変重要です。

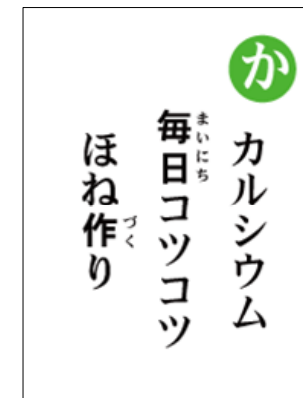
ではどんな食品にカルシウムが多く含まれているのでしょうか？
カルシウムの含有量が多いからと言って、食品によってカルシウムの吸収されやすいものと、そうでないものがあります。

吸収の良いカルシウム食材

乳製品 …… 牛乳、チーズ、ヨーグルト
魚介類 …… 煮干し、干しエビ、しらす干し
大豆製品 …… 豆腐、豆類
野菜 …… 青菜、切り干し大根

…… etc

上記の事から、日光に当たってビタミンDが多いものは、腸でのカルシウム吸収を助ける作用が多く含まれています。



* 注意 *

カルシウムは一度にたくさん摂っても排泄されてしまいます。

日々少しずつ、継続して摂りましょう。

サプリメントに頼るだけでなく、**食品から摂る**ように心がけましょう

第151回

保育園の食育

大和市 保育家庭課 管理栄養士 岩本 恵美さん

市内には認可保育園 18 園(公立 6 園、私立 12 園)があります。

大和市の公立保育園では『**楽しく食べる子ども**』を目指しています。

食べることは楽しいこと、心地よいことを感じてもらいたいです。

現状で気になる事は『**朝ごはんの欠食**』と『**噛む力が弱い**』子供が見うけられます。

基本的な食生活の習慣は、家庭と一緒に進めています。

保育園では保育士、調理師、栄養士が協力して食育の取り組みを行っています。園児には保育の中で、散歩の時に庭の柿を見て「柿が赤くなったね」とか、生活に根付いた言葉かけをしています。

保護者には、さつま汁を作って一緒に食べたり、「噛む力をつけるにはどうしたらよいか？」などを話し合うこともあります。

地域に対しては『**食べよう会**』を全公立保育園で月 1 回行っています。0～2 歳児クラスで未収園児が対象です。毎月、申し込みが多く、お母さんの悩みが多くなる中、食べさせ方、量、味付けなど心配事などに参考になると思います。みんなで食べると食欲も湧いて、楽

子供達のリクエスト

『おおさむこさむクッキー』



しように過ごしています。

当日は栄養士、保育士が、食事や子育ての相談にも応じています。

NEW

平成 23 年度の新講座で『**ぺろりんお野菜講座**』親子で参加の 1～4 歳向けに行っています。

野菜が苦手な子供たちに、野菜に興味を持ち、美味しさを覚えてもらえるように、簡単な野菜料理を紹介しながら、食べやすい調理法を紹介します！

噛みきれない野菜にチャレンジして、美味しく作るコツです。

メニューは保育園で出している、野菜たっぷりのお料理ですよ！

ぜひご参加下さい。



手作りのクリスマスケーキ

～ イチゴサンタと共に ～



第153回

日本初 第1回味覚授業

Kotty

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

味覚の授業（ルソンドグウ）は、1990年にフランスで誕生しました。現代の子供の食の乱れが問題視され、『何とかしなくては』と、毎年10月第3週目は『味覚の一週間』が開催されています。シェフやパティシエが中心となり、失われつつある『味』を子供の頃に覚えさせるためです。

フランス人シェフのジョエル・ロビション氏は、「正しい味を知る機会を子供達に与え、人間の五感を目覚めさせることが大切」と語っています。

日本でも2011年10月第4週から『味覚の一週間』を初めて開催することになりました。Kottyも東京ガスキッチンランド旭で、味覚の授業をしました。



Kotty先生

味覚の授業では、食べ物の基本となる**甘い・しょっぱい・すっぱい・苦い**・という4つの味を知ること、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をフルに使って味わうことの大切さと思議を感じます。そして味の違いを自分の言葉で話すことも大切な力です。

Kotty

オリジナルで作った『かぼちゃのプリン』を食べた時に、カラメルの味が何から出来ているのか分からない子供が多く、見た目が黒いので「コーヒー？」と思ったようです。

砂糖が変化したもの、と知った時はビックリしていました。

調理実習は『カラフルお寿司』のアレンジです。すし酢の味の調和に、関心を持っていました。

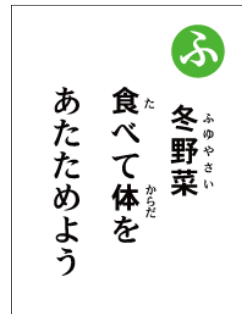


予告

次回は3月27日。春休みに東京ガスキッチンランド・旭にて、2回目の味覚授業をKotty先生が授業します。

第155回

冬野菜



「冬野菜 食べて 身体をあたためよう」という食育カルタの言葉通り、旬の野菜は私の身体に必要なものを補ってくれる作用があります。

それでは冬野菜ってどんなものなのでしょうか？

うーん、一年中スーパーにいけば、あらゆる野菜を売っているので思いつかないかと思いますが、大きく分けて土から下のものの根菜類と青菜系があります。

《根菜類》

大根、カブ、ネギ
ゴボウ、蓮根
ゆり根

《青菜系》

白菜、カリフラワー
ほうれん草、小松菜
春菊、キャベツ

これらはお正月料理の煮物やお雑煮に欠かせないものです。
また「ん」のつくものを、この時期食べると「運」が良くなるということわざもあります。



一度にたくさんの野菜をいただいて、保存に困ることもあります。鮮度や味を落さずおいしく食べる事の出来る保存法は何でしょうか？

基本的には畑の中にいる状態に近づける事です。

野菜の保存法

- 土の中の物は暗くて涼しい所に保管
- 青菜は湿り気をあて、野菜袋やポリ袋に入れて、立てて冷蔵庫に保管
- キノコはラップに包んで冷蔵保存

保存にも工夫してみてくださいね。

第157回 第5回クリスマス子供 食育クッキング開催

大和クッキングスクール講師 片山 琴美さん
料理アドバイザー NPO 日本食育インストラクター

子供達に楽しく食育を学んでもらうために、大和市内で採れた野菜を使って、クリスマスホワイトシチューを作りました。
手作りバターにも挑戦し、生クリームからバターが出来るのにびっくり！ パンにつけて「おいしい〜！」と食べていました。

食育講座では、**味覚の授業**を初めてしました。

砂糖、塩、酢、カカオを1つ1つ舐めて、『甘い・しょっぱい・すっぱい・苦い』という味を、舌と頭で味わいました。

味のハーモニーが料理の味の決め手にもなることを、わかりやすく説明。また味覚だけでなく、鼻を使って嗅覚や見た目の資格、触感なども大切であり、五感で感じる味を実感できたと思います。

たとえば煮物でも、甘さとしょっぱさの2つの味が入っています。
子供の味覚を育てるには、家庭でも「おいしい」だけでなく、どんな味がするのかを話しながら、食事を楽しんで欲しいです。



第5回 子ども食育クッキング ～ おうちで楽しくクリスマス ～

開催日時	2011 年 12 月 4 日(日) 11:00～13:30
内 容	【食育の授業】 ☆ 4つの味覚（甘味・塩味・酸味・苦味） ☆ バターを手作りしよう ☆ 食育カルタ 【メニュー】 ☆ クリスマスシチュー ☆ 白玉いちごアイスクリーム 【当日の様子】  
<主催> 大和クッキングスクール <後援> 大和市教育委員会 <協力> 大和市 野菜生産者 瀬沼輝夫さん、富田一治さん 明治乳業株式会社 ハウス食品工業株式会社	

第159回

大和市生ごみの現状



大和市 環境農政部 環境総務課 植村 平さん

平成 23 年度の大和市のごみ総排出量は、およそ 71,000 トン。そのうち生ごみの量は 23,000 トンと想定されます。

小学校のプールの水の量に換算すると、プール 197 杯。そのうち燃やせるごみの量は 144 杯。その中の 64 杯分が、生ごみに当たります。

<生ごみの問題点>

生ごみの中の水分量は 7~8 割です。生ごみプール 64 杯分の中、48 杯分の量が、実は水分です。こんなに多いとビックリですね。ガソリンと人件費を使ってごみを収集し、燃料を使って焼却しているのです。各家庭で水を切って、生ごみを捨てる心がけが大切です。

<もったいない精神>

日本の食料自給率は、先進国では最低水準の 40%です。食べ物を大量に輸入しながら、一方で大量の食品ロスで捨てているのが現状です。

世界では 9 億 2500 万人もの飢餓に苦しむ人がいます。

「もったいない」という日本古来の言葉を大切にしましょう。



<買い物>

買い物は計画的に、余計なものは買わないように、無駄なく買って使い切る習慣をつけましょう。

<調理～廃棄まで>

調理くずや食べ残しを捨てるだけでなく、再資源化をし『生ごみ処理機』や『コンポスト』を利用して、たい肥化して家庭菜園に利用してはいかがでしょうか。

市の補助制度があります。

【大和市・生ごみ処理容器等の設置費の補助】

<http://www.city.yamato.lg.jp/web/shuushu/namagomi.html>

<最後に植村さんより>

「もったいない」の精神、食べ物や限りある資源を大切にし、食べ物への感謝の気持ちを持ちたいものです。

資源の有効活用は、家計にやさしく、ごみ問題にも環境にもやさしく、まさに一石二鳥！ 三鳥！ 四鳥？ ですね！

片山泉より一言

冷蔵庫や冷凍庫のお掃除を、少なくとも月に 1 度はして、材料を使い切る『0 円料理 Day』！ 我が家で実行中です。主婦として達成感がありますよ！

第161回

学校給食の様子



大和市教育局 保健給食課 吉川 弘行さん
管理栄養士 上野 美和子さん

大和市の小中学校の給食は、平成 21 年度に新食器・箸の導入が始まり、平成 22 年 6 月から米飯給食が週 4 回になりました。

米が主食であると、おかずが変化し、ごはんによく合うメニュー作りをしています。新メニューは児童生徒の様子をみながら導入しています。

野菜の煮物や和え物は、苦手な子供が多く、調理の工夫をしています。大豆や海藻も、出来るだけとり入れるようにしています。

白いご飯がすすむ『海苔の佃煮』『小魚のふりかけ』『ひじきのふりかけ』は、子供に人気のメニューです。

ふりかけは、保育園の頃から『まっくろくろすけ』というネーミングで親しまれていますので、導入しやすいです。

1 月 24 日から 1 月 30 日までは、全国学校給食週間で、学校給食の意義や役割について、理解や関心を深めて頂ければと思います。

給食の狙いは、昔は栄養失調の子供達に、栄養補給のために作ったものですが、現在では**食のマナー**や**きちんとした食習慣**をつけ、栄養バランスよく摂ることが大切です。子供たちがお手伝いをして、お友達と楽しく仲良く食べるように、雰囲気作りもしています。また食材を作ってくれた生産者の方、料理を作ってくれる調理師の皆さんに、**感謝の気持ちを持つ**ことを教えることも、学校給食の狙いです。

食の広がり、新しい味への喜び、家庭では作らない、食べたことのないものにチャレンジします。

上野さんより

子供達が自分の身体のために『選食力』を身につけていって欲しいです。その力がつくように、頑張って給食を作ります！

吉川さんより

学校だけでなく、家庭でも『食』への興味を持つように指導していただければと思います。

のいの佃煮

材料(4 人分)

焼きのり	3 枚	しょうゆ	小さじ 3
砂糖	小さじ 2	だし汁又は水	適量

作り方

- ① 焼きのりは細かくちぎる。
- ② 鍋に①とだし汁(又は水)を入れ、少し煮立ててから、砂糖・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

おかか昆布

材料(4 人分)

昆布	16g	しょうゆ	小さじ 2
かつお節	適量	みりん	小さじ 0.5
白ごま	小さじ 1	だし汁又は水	適量
砂糖	小さじ 1		

作り方

- ① 昆布は短冊切りにして、水で戻す。
- ② 砂糖・しょうゆ・みりんとだし汁(又は水)で①を煮詰める。
- ③ かつお節も入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に炒った白ごまを加える。

— 給食メニューレシピより —

第163回

しょうが 生姜



一年中で一番寒い季節…『寒中』です。風邪を引かないためにも、暖かくしてあったかい食事をしましょう。
そして身体を温める食材として、今注目を浴びているのが『生姜』！
生姜パワーブームです。

1年中スーパーにある生姜ですが、旬は夏から秋です。

4月中旬 畑に種しょうがを植える
↓
6～8月 葉しょうが（新しょうが）
↓
9～11月 根しょうが
古根しょうが（ひねしょうが）

㊦ 収穫後は土の中に藁をかけ、埋めていたそうです。

㊦ 冷温保存

生姜は漢方にも多く使用されています。咳をはじめ、痰切り、吐き
気を抑え、消化器官の病にも効果大です。

成分の中で注目されているのは、**ジンゲロール**と**ショウガオール**で

す。ジンゲロールには血行促進作用があるので、「風邪をひいたか
ら、ちょっと寒気がする」時には「ショウガ湯」がお勧めです。

生姜に熱を加えるとショウガオールになり、これが身体をととても温
めてくれます。

また、生姜はたんぱく質分解酵素を含んでいるので、肉を柔らかく
し、消化促進に役立ちます。「豚肉の生姜焼き」は、とても理にか
なった食べ物です。

生姜の摂取量は1日10g位、おろしたのなら大匙1位。

空気に触れると効力が失われるので、切りたて・おろしたてを食べ
ましょう。

【身体も心もポッカポカ 生姜レシピ】

✚ しょうが湯

湯飲みにお湯+おろし生姜+ハチミツ

✚ ジンジャー紅茶

紅茶+少量の生姜汁+ハチミツ

✚ ジンジャーエール

ハチミツ+おろし生姜をよく混ぜてから、炭酸水を注ぐ



第165回

食育指導法について

大和市教育委員会 教育部指導室 板坂 和明 さん

昨年3月まで大和小学校の先生をしていらした、板坂先生のお話です。

給食は子供達にとって、とても楽しい時間です。子供達は好き嫌いも多いですが、友達のすすめで「初めて食べられた！」という子供も多いです。

大和で採れた旬の野菜を使っているの、とても興味を持って喜んでいきます。(特に果物)

食のマナーでは『箸づかい』が気になりますが、先生が「このようにしたら良いよ」と声を掛け合っています。

私が担任時、家庭科の時間では『オリジナルのお弁当を作る』という授業をしました。子供達1人1人がどんなお弁当を作りたいか、計画を立て(1~2時間)、作りたいメニューの食材を家で用意して、学校の家庭科室で作る(2時間)、そしてみんなで食べる(1時間)。とても素敵な取り組みですね!

それぞれ工夫して作るので、キャラクター入り、サッカーボールの形、とてもきれいなお弁当等と個性に合ったお弁当が出来上がりました。



<大和市中学校9校すべての職員に対する食育調査>

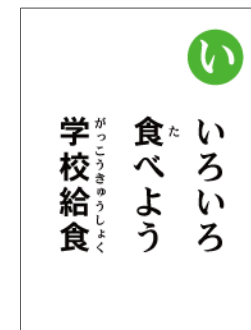
- ① 食育の必要性について
「かなり感じる」「少し感じる」は合計で 94.6%
- ② 食育の必要性
朝食の欠食、好き嫌いが多い、個食や孤食、家庭の問題
- ③ 食育の進める上での問題点
 - ・ 何をどのように指導するか分からない
 - ・ 時間の確保が難しい

* 中学校では各科の授業担当者に授業の中で係わる内容をピックアップして、今後の推進に役立てようと考えています。

片山泉より一言

板坂和明先生は、教職に就くまで一般企業でお勤めになった、異色の先生です。

一般社会で幅広く経験したことを、学校や教育現場で発揮して下さいことを願っています。



第167回

高齢者の食事



大和市役所 高齢福祉課 菅原 愛子さん

大和市の高齢者は4万人。高齢化率は約19%を占めています。歳をとっても、できる限りいきいきと元気で健康に暮らしていきたいと願っています。そのためにはバランスの良い食生活や運動、休息、趣味や交友関係を通じて、楽しみを感じる生活を送ることがとても大切です。

『歳をとったら粗食のほうがよい』と考えがちですが、これは間違いです。肉を食べないでご飯、味噌汁、漬物の食生活を続けると、たんぱく質とエネルギー不足により『低栄養状態』になりやすくなります。肉が苦手なら、魚や大豆製品でたんぱく質を補いましょう。食欲がない時には、自分の食べたいものを食べましょう。アイスクリームやヨーグルト、プリンでもOKです。

暑い夏は脱水症状に陥りやすくなります。1日1ℓ～1.5ℓの水分を、食事以外で摂って下さい。トイレが近くなるからと、飲むことを控えがちですが、自分が飲みやすいものを少しずつ取ることが大切です。

サプリメントは見極めて利用しましょう。あくまでも食事が基本です。

湯豆腐+魚+野菜



冬のお勧め鍋

一人暮らしの方はとても増えています。日頃から、近所の方と声を掛け合って生活することは、とても大切です。お互いに助け合いましょう。気になる時は、市役所にご相談下さい。

＜神奈川県 ハチマルニーマル 8020運動＞

80歳になってから20本の歯を保ちましょう、という運動です。子供の頃から心がけることは大切です。

食事の前には口腔体操をして、食べる力・噛む力を高めましょう。唾液の分泌量が減ってきますので、マッサージもお勧めです。

＜パタカラ口腔体操＞

- ① 鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと吐く。
- ② 肩をあげて、ストンと力を抜く。
- ③ 首を左右に傾ける。
- ④ 舌を出して左右に動かし、回す。
- ⑤ 「パタカラ」を口と舌を大きく使って発声する。
 - Ⓟ パ パパのパジャマはポケットパンパン
 - Ⓣ た たみをパタパタ叩きます
 - Ⓚ 辛子をかんだら辛かった
 - Ⓡ らくだの背中では楽じゃない
- ⑥ 親指以外の4本の指を頬に当てて、前に回す。

菅原さんより一言

食べることは楽しいこと！ 食べることは元気の源！
さあ、健康で自立した生活を続けましょう！

第169回

お彼岸 行事食

大和天満宮の梅が満開になりました。

今年は季節がちょっと遅いですが、確実に春がやってきました！

これから1日ごとに日が長くなります。とっても嬉しい！

長い冬を乗り越えた喜び・明るさを、身にしみて感じます。

そしてもうすぐ春のお彼岸。ジョニー家ではぼた餅を食べてお墓参りに行くのが恒例行事！ だそうです。

入りぼたもち

明けだんご

中の中日あずき飯

お彼岸に仏前に捧げるのは、精進料理です。

野菜、乾物中心の献立を立て、出汁はしいたけなどを使用します。

野菜は旬のものを使い、たんぱく質は豆・ごま・湯葉・油で揚げた飛龍頭ひりょうずや油揚げでコクを出します。いなり寿司もその1つです。

現在はそんなうるさいことを言いませんが、1つの日本の行事食として受け継いでいきたいものです。

3月1日～3月14日まで、奈良東大寺では修二会『お水取り』の行事があります。1250年前から1度も休むことなく続く仏教行事で、寒い冬の夜、大松明を持った童子が、信者の頭上に火の粉を散らしながら、二月堂の欄干を走り抜ける様子はまるで『火のショー』！お水取りが終わると、奈良に春が来るのです。

片山泉より一言

『二月堂修二会 じきどうきほう 食道作法』

修行をつむ練行衆の食事は正午。1日に1食です。長い祈りの後に、一汁一菜の食事を無言で食します。食べ方にも作法があり、最後の湯で自分で器を清め、それを飲み干します。食器は入れ子になります。食事を終えたら、退出の際、懐紙で包んだ自分のご飯（食べたいけど残している）を若狭井の屋根に捧げます。それは生飯きばとして鳥たちに分け与えるためです。

その後は1日の行が終了するまで、水一滴も飲めません。

食べ物の修行も、物凄く厳しいものです。

数年前、近茶流 柳原紀子先生のお供をさせて頂いた時の、「お水取り見聞学」でした。

第171回

大和市学校保健研究協議会

大和市立深見小学校 学校栄養職員 北條 優輝さん

2月17日に開催された、大和市学校保健研究協議会「栄養部会」の発表をお話いたします。

テーマは『豊かな食生活を目指して』

大和市では米飯給食が週4回になり、和食の献立が増えました。ご飯にあったおかずとして、魚・大豆製品・海藻・野菜を組み合わせた日本型食生活が見直されています。しかし、子供達は日頃家庭で食べ慣れていない食材やおかずは「食べられない」「食わず嫌い」として、残量が増加する傾向です。

普段、何気なく食べている給食ができるまでに、どのような人々が係わり、どのくらいのエネルギーが使われているかを考えさせ、一食の給食を作るための多くの労力に気づいてもらいたいです。

『給食は食べれば栄養。残すとゴミになる』

小学校4年生は、社会科で大和市環境管理センターを見学後、授業を行いました。

自分達の食べ残しが集められ、ゴミとなり、焼却される様子を見て、「もったいない」という意見が子供達から自発的に出されました。実際、現実を見たことで残さず食べようとする意欲が芽生えて、エネルギー問題まで発展し、興味関心が深まったようです。

【児童の感想】

- * 「頂きます」「ごちそうさま」を毎日しっかりして、ありがたく給食を食べたいと思います。
- * 嫌いなものは残してしまいました。授業を聞いて今までの事をとても後悔しました。
- * もっと大切に給食を食べたいと思いました。いつも給食を作ってくれてありがとう♡

エコレシピ

家庭でも環境を考えるきっかけとして、無駄のない料理を「給食だより(小学校)」や「献立表(中学校)」に載せています。

＜カレーパン＞ ～残ったカレーの活用法①～

【材料 4人分】

食パン(8枚切り) …… 8枚
残り物のカレー …… お玉4杯分程度
バター …… 少々
油 …… 適量

* 切り落としたパンの耳は、素揚げにして砂糖をまぶして、おやつにしても良いでしょう。

【作り方】

- ① 残り物のカレーをレンジで温める。
- ② 食パンの耳を切り落とす。
- ③ 食パンの内側にバターを塗り、中央部にカレーを乗せる。
- ④ カレーをのせた上にもう一枚パンをのせ、四方をスプーンの裏で押しつぶして、パンとパンを密着させる。
- ⑤ 200度くらい的高温で、短時間揚げて出来上がり。

北條優輝さんの考える食育

食べ物を前にしたときに、「この食材には命があった」と思ってほしいです。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、食べてほしいです。