

ラジオ食育の時間

～ 2009年度版 ～



ラジオ『食育の時間』 2009 年度版

目次

- 第 44 回 かながわ親子ふれあいクッキングスクール①
- 第 45 回 かながわ親子ふれあいクッキングスクール②
- 第 46 回 ご当地グルメ 中央林間シチュー
欧風台所 ラ・パレット 真弓敦史さん
- 第 47 回 国産ワインのおすすめ
欧風台所 ラ・パレット 真弓敦史さん
- 第 48 回 運動と食 楽しく走りましょう
- 第 49 回 Let's ウチ食
- 第 50 回 農業体験農園
- 第 51 回 大和親子農業体験① JA さがみ大和市青壮年部
- 第 52 回 大和親子農業体験②
- 第 53 回 最近のお弁当事情
- 第 54 回 有機農法冷凍食品
株式会社ニッコー 代表取締役 山崎真雄さん
- 第 55 回 6 月 19 日は食育の日
大和市長 大木哲さん
- 第 56 回 賞味期限と消費期限

はじめに

「ラジオ食育の時間」が、FM やまとで放送開始されてから 2 年経ち、この冊子も 2 冊目を作ることができました。

この間、大和市長を始め、市役所の方々、市民ボランティア、農業生産者、食品関係者等、55 名の方にご出演いただき、各々のお立場での「食」のお話を伺いました。FM やまとを聴いて下さる市民の方に、わかりやすい「食育の情報発信源」となりました事を嬉しく思います。

私も現場の声は「食育」の生きた勉強となり、考えさせられることばかりで、毎回新たな発見にワクワクしております。

また、ラジオに出演して下さった方々のアイディアの結集「食育カルタ」が、今春出来上がりました。

大和市の保育園や小学校で、食育普及の為に使っていただけたら、この上ない喜びでございます。

食育カルタ製作にご協力頂きましたすべての方に、心より感謝お礼申し上げます。

「ラジオ食育の時間」の冊子化、「食育カルタ」の製作にあたり、ボランティアでご尽力頂きました、編集の塚口桂子さん、イラストレーターの土路生典子さん、大変お世話になりました。ありがとうございました。

心からの感謝をささげます。

2010 年春 片山 泉

* 食育カルタ読み札原作者一覧は、最終頁に記載しております。

- 第 57 回 旬と食養生
- 第 58 回 食生活と運動 FM やまと ジョニーさん
- 第 59 回 JA さがみ さわやか倶楽部 料理教室
さわやか倶楽部 大和支部の皆さん
- 第 60 回 大和市から「NHK ラジオ体操」生中継
- 第 61 回 重陽の節句と食用菊
- 第 62 回 行事食「お赤飯」
- 第 63 回 全国に PR「^{スーパーサイヤジン}超菜野人」 JA さがみ大和市青壮年部
- 第 64 回 健康づくり 新メニューの普及活動
佐久間文子さん 吉光宮子さん
- 第 65 回 栄養士生活 40 年を振り返って 金子美登里さん
- 第 66 回 「新そば祭り」体験
- 第 67 回 定年を機に「手打ちそば屋」を開店
手打ちそば「山桜」 小川肇さん
- 第 68 回 大和の農業のこれから 畠山崇さん
- 第 69 回 市民農園から幸せの灯火を 及川健さん
- 第 70 回 環境エコ バイオ式生ごみ処理機
株式会社ランドエコ 島田隆史さん
- 第 71 回 食育イベント「地産地消」 中堀真知子さん
- 第 72 回 二十四節季「冬至」

- 第 73 回 風邪予防の心がけ 小菅優子さん
- 第 74 回 年中行事「お正月料理」
- 第 75 回 ペルーの「食」
- 第 76 回 家庭でも一緒に食育を進めましょう
岩本恵美さん
- 第 77 回 高齢者の栄養と運動 後藤昌子さん
- 第 78 回 お箸 正しく持てますか
- 第 79 回 卵のはなし① 西山紀子さん
- 第 80 回 卵のはなし② 西山紀子さん
- 第 81 回 学校給食にお箸と樹脂食器導入① 星範子さん
- 第 82 回 学校給食にお箸と樹脂食器導入② 風間千枝子さん
- 第 83 回 食育カルタの絵 土路生典子さん
- * 食育カルタ 読み札原作者一覧

第44回 かながわ親子 ふれあいクッキングスクール①

2009年3月28日(土)
大和クッキングスクールにて開催

家庭での食育で大切なことの1つは「**親子で料理を作る・食べる・考える**」ことです。

幼少期から食の基本や正しい食事の習慣を身につけて、食べる喜び、作る喜び、みんなで食べる共食の喜びや楽しさを伝えていきたいとの目的で「**神奈川食育をすすめる会**」が親子料理教室を催しました。この会は生協コープかながわ、相鉄ローゼン、フジシティオというスーパー3社の共同食育推進団体です。

今回は食品メーカーのエバラ食品が共同企画しました。

神奈川県下（横浜、横須賀、藤沢、鎌倉、厚木、大和）の7か所の料理学校で3月に行われ、沢山の応募の中から抽選に当たった親子が参加できました。



当大和クッキングスクールは12組24名の親子が参加、「**簡単においしい料理を作る**」「**地元の食材を利用する**」と2つのテーマの、食育料理講習です。野菜は10種類以上あり、大和と海老名のJAで用意しました。

子供達には「正しいお箸の持ち方」もレクチャーしました。

参加者の親からは、地産地消の食材や料理法、箸使い、盛り付けまで勉強できて「**目からウロコでした**」という声まであり、親子共々充実した講習になったのではないかと思います。

手軽で簡単、失敗もないメニューですが「野菜を切る」作業が手間取りましたが、そばで見ていた親はハラハラしていたのではないのでしょうか。ケガをさせないように、料理をすることでイヤな思い出を残さぬようにと周りは注意をいたしました。



子供は汗をかきながら一生懸命集中して野菜の皮をむき、包丁で切っています。切れた時はヤッターと顔を輝かせています。できた料理を2組4人でおいしく食べて、笑顔でおしゃべりする姿を見て、主催者もとても嬉しく思いました。このような企画が増える事を期待します。



第45回

かながわ親子 ふれあいクッキングスクール②

エバラ食品工業株式会社 丹羽真介さん



メニュー

春野菜のプルコギ風焼肉
ミックス野菜の浅漬け

神奈川県下、7カ所の料理学校で行われた親子料理教室が、けがもなく親子の皆様に喜んでお帰り頂けて良かったです。

主催の「**神奈川食育をすすめる会**」は、スーパーマーケット3社が県内の企業による共同事業を実施することでお客様や地域社会のつながりを強めて、**神奈川地域に根ざした食育活動**を行っています。エバラ食品工業の本社が横浜で創業 50 年ということもあり企画いたしました「焼肉のタレ」でおなじみかと思いますが、昔は焼肉がごちそう！ というイメージでした。今でも焼肉は家族揃って食べるイメージです。

今回はエバラ製品を使っの食育メニューを考案しました。

講習では	バランスのよい食生活のすすめ 野菜ぎらいの克服メニュー 食べることの大切さ
実習・試食では	子供自らが作業する 旬の食材を使った韓国のすき焼き「プルコギ」 カット野菜をモミモミ 浅漬け作り みんなで食べるふれあい団欒パーティー

アンケートでは野菜嫌いなのに自分が作ったものは食べられたという嬉しい言葉もありました。

今後の食育活動は、県下の教育委員会を通じ学校施設を使っの親子料理教室を行っていく予定で、すでに4校ほど開催しています。企業も食育活動を応援していきます！



参加親子のみなさま
ありがとうございました！

第46回

地元食材を使って ご当地グルメ 中央林間シチュー

欧風台所 ラ・パレット 真弓 敦史さん

街の活性化につなげようと、ご当地グルメ「**中央林間シチュー**」が誕生しました。

大和市役所が地域活性化を目的に「連携型チャレンジ事業」を支援した所、中央林間の「**ラ・パレット**」「**トラットリア アンジェラ**」「**中央林間パンの店**」が応募しました。中央林間の街は西洋文化の漂うイメージなのでシチューに決定。

地元にはゆかりのある食材を使った独自の料理法で、街を元気にしようとして2008年6月からレシピを試行錯誤しながら研究しました。

子供からお年寄りまで食べられる味として牛のほお肉を赤ワインと地元のトマト、野菜のエキス等でじっくりと柔らかく煮込み、本格的な味が自慢です。

大和市内のトマトや大和市と友好都市を結んでいる山梨県甲州市の大和葡萄酒(株)



の赤ワインを半分使用しました。付け合わせは季節のインゲン豆、アスパラガス、ブロッコリーと野菜も豊富で栄養のバランスよく、見た目も美しいです。

家庭でもできるレシピですのでぜひ作ってみてください。

(レシピはラ・パレットにあります)

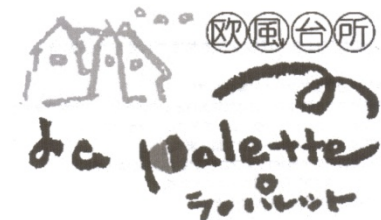
ゆくゆくはオードブルからデザートまで地元の食材で作ることができたら良いですね。

食を通じて市民の皆さんと喜びを共有していきたいですという、ラ・パレットの真弓敦史さんでした。



真弓 敦史さん

料理とワインの
素敵なハーモニー



片山泉より一言

ラ・パレットのお店も庭もおしゃれです。

大和の街並み100選にもなっています。 1997年第4回大和市まちづくり賞と2009年やまと街中お気に入りお店大賞 入賞もいただきました。季節の草花が咲き乱れ、おいしくステキな空間が大和にあって幸せです。

第47回

国産ワインのおすすめ

欧風台所 ラ・パレット 真弓 敦史さん

ワインというとフランスやイタリア、スペイン、カリフォルニア、それともオーストラリア……。しかし日本でもおいしいワインがあります。

日本のワインはおいしくないというイメージを持たれる方もいますが、世界品質のワインもあります。今では国産ワインも負けていません。

日本に初めてワインを伝えたのは1549年、フランシスコ・ザビエルです。鉄砲と共にワインも渡来し、島津氏に献上しました。

明治維新には「ブドウ酒」と呼ばれ、その後「ポートワイン」と呼ばれました。ポートワインとはポルトガルのワインという意味で、味が甘いのが特徴です。お料理とは合わない所もあり……という流れで人気のなかった国産ワイン。

甲州ワインは今、外国でも人気があります。

先日、甲州のブドウ畑を視察しアドバイスしているワインの巨匠、アーネスト シンガー氏^{*1} が、ラ・パレットに来店してくれました。中央林間シチューを召し上がっていただきお褒めの言葉をいただき

ました。甲州ワインとフランスワインのコラボな味を楽しんで下さり、地産地消の大切さをお話できました。

もう1人「神の舌を持つ男」と呼ばれるロバート パーカー氏^{*2} も甲州で指導に当たっています。なんだか夢みたいですね。

2 大巨匠とラ・パレットのワインと料理！ 星3つ☆☆☆

数量限定

大和市推奨品のワイン「鶴舞の里」 2009年



“鶴間”という地名の語源とされる「舞鶴の里」の民話を、ラベルにデザイン。
赤ワインは、バラを想わせる芳醇な味の中口。
白ワインは、程良い苦みのやや辛口。

¹ Ernest Singer (アーネスト シンガー)

1945年アメリカワシントンDC生まれ。1958年に来日し、日本語、日本思想史を学ぶ。
1972年ワインの会社を経営。1986年ワインの学校も開設。
「ワインバイヤーズガイド」をはじめとするロバート パーカー主著の日本語版監修。

² Robert M Parker Jr. (ロバート M パーカー Jr.)

1947年アメリカホルティモア生まれ。
弁護士として活躍。ワインに目覚めたのは1967年。
ワインの質に関する情報が少ない事を知り、消費者ガイドを執筆開始。
特に良質ワインと適正なワイン価格について分かりやすく批評や意見を提供することを哲学としている。

第48回

運動と食 楽しく走りましょう



2009年3月22日 アジア最大の東京マラソンが開かれ、35000人が都心の真中を走り抜けました。

その中の1人が私で10kmマラソンに挑戦しました。

26万人以上の応募、倍率は7倍強。まるで宝くじのような確率です。抽選に当たってしまった限りは、その日に向かって走る運動をするしかない！

まず自分の足にあった靴を購入、サポートタイツもGET。形は整いましたが運動オンチの私が走り続けることは難しいことです。

なぜ走ろうと思ったかという、ズバリ「太りはじめたから」食生活も運動量も今までと同じはずなのに、なぜかお腹周りにブヨブヨ肉がつき体重計がコワイ！

マラソン当日、新宿都庁を出発して日比谷公園まで。ゆるやかな下り坂が続く10kmを完走。

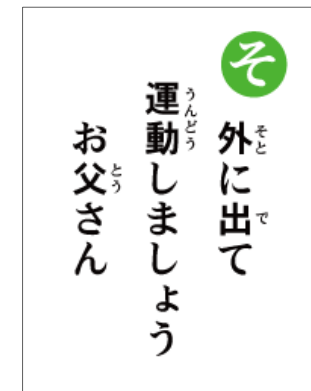
普段見ることのできない風景を走り抜ける中、応援イベントもすごい。歌おどり、ミュージック！ 走っている私の方が東京見物して楽しませていただきました。

「マラソンは苦しいもの」というイヤな体育の時間のイメージはふっとび「楽しく走る」というすがすがしさを覚えました。

到着の日比谷公園には主人や子供達が待ちかまえてくれて、まるでオリンピックのヒーローの気分です。走り切れてすごいと言われますが、走れない人でも走らせてくれる「気」を感じる東京マラソンの空気。だれと競うのでもなく、自分の身体に聞きながら自分との闘いです。

現在でも万歩計をつけ、自己規制の管理をする1つの手段になっています。

「健康都市やまと」大和の市民マラソンがあれば私は走ります!!



第49回

Let's ウチ食

家族みんなでごはんを食べる機会が少なくなっています。
しかし今、「食の安全」や「節約」「子どもへの5つのこ食」など、大きな社会問題になっています。
家で料理を作るのは理想だけど「ちょっと面倒……！」という方へのヒントが「JAさがみ情報誌」にたくさん掲載してありましたので、ご紹介いたします。



孤食 VS ウチ食

自作の料理、ちょっぴり恥ずかしいけど、実は自慢したい。ウチ食派は、家族みんなで食べます。共稼ぎ、部活、塾と忙しい家庭は、せめて週1回、曜日を決めてみんなで食べてみては？
1人暮らしなら、友達を呼んで。

個食 VS ウチ食

ウチ食は、好き嫌いを克服するチャンス。畑、市場、八百屋さん……。生産者の「こだわり」に出会えます。
さがみの、そしてにっぽんの「食」が、いかにバラエティ豊かか気づきます。新鮮野菜はもちろん、フルーツ、お米から、お酒まで。

粉食 VS ウチ食

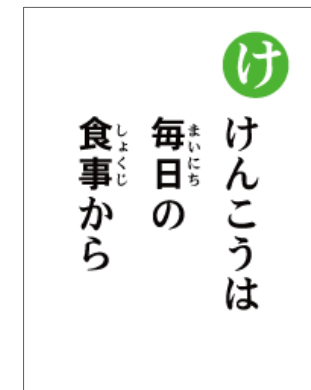
もちろん、粉モノだって大切な食文化です。ウチ食ビギナーさんは、調理が簡単な粉食からはじめるのもひとつ。だからといって、パン、めん類、お好み焼きばかりだと考えもの。米飯も、実は忙しい朝にこそぴったり。前の晩にセットすれば、目覚めと同時に炊き上がるから。手順によっては、パン食と同じくらい早く朝食をスタートできます。

小食 VS ウチ食

ダイエットはバランス食、と考えてはいかがでしょう？必要以上に量をセーブすると、体が守りにはいり「燃費」がよくなり、脂肪を溜め込んでしまうという説もあります。偏食や絶食で不健康に痩せるのは意外とカンタン。でも、せっかくの人生、おいしいものを食べて健康的にダイエット！

濃食 VS ウチ食

「食べる前に、うがいをしてみませんか？ 口の中がさっぱりして、素材本来の味を楽しめます」と、「濃食」にサヨナラするヒントを教えてくださいましたのは、JAさがみの保健師。「それに虫歯や歯周病などを抑えることにもつながります」まさに、一石二鳥ですね。



第50回

農業体験農園

今、市民農園がとても人気です。自由な時間ができた団塊の世代や安心安全にこだわる人々、土いじりによってストレス発散できる人など、大和でも市民農園は抽選状態。

私もやってみたい一人なのですが、なにせ「都会生まれの土知らず・虫嫌い」なので、できるかどうかとても心配です。

東京練馬区農業体験農園「風の学校」は農家が開設運営している農園です。

1区画は30㎡の畑で、先生の指導付きです。

「学校」というだけあって、栽培する作物の選定、作付け計画日程は園主が行います。

種、苗、肥料、資材、農機具も用意してくれます。

講習会でお勉強して、農園利用者は作付けから収穫までの農業体験をするという試みです。

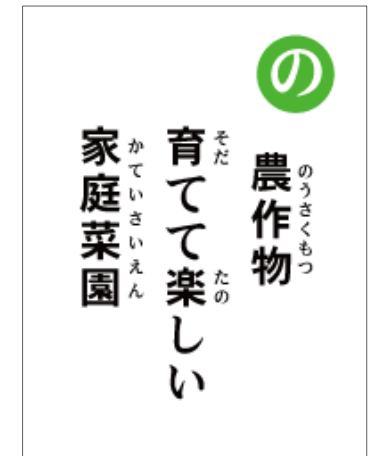
利用者募集は広報にて、往復ハガキで申し込み、利用者は園主と契

約書を交わします。

利用は年間¥31,000（全て込み・区外者は¥43,000）。

春・夏・秋・冬と、20品目の野菜を作り、収穫の喜びを味わえるということ（先生の指導付き）、自分で作った新鮮な旬の野菜はすべて自分のもの。

大和でも、指導の受けられる「農業体験農園」を作ってほしい。私の希望です。



第51回

大和親子農業体験 ①

主催：大和市農政課 JA さがみ大和市青壮年部

大和市では農業に理解を深めてもらうための親子で農業体験をする
親子農業体験を実施しました。

さつまいもと落花生の植え付け → 管理除草 → 収穫まで、桜丘小
学校付近の畑で行いました。抽選で選ばれた 13 家族 47 名の親子が
参加しました。

5 月 16 日 植え付け日

少々緊張 ぎみ



丁寧な説明



5 月 16 日 植え付け日

横にうえるんだ～（さつまいも）



殻から外して……植える（落花生）

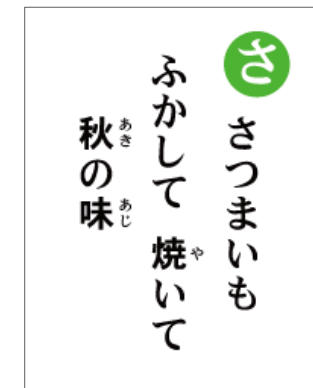


6 月中旬 畑を見学しに行く

1 本の 苗 から（さつまいも）



1 粒 の 種 から（落花生）



第52回

大和親子農業体験 ②

5月16日にさつまいもと落花生を植えつけ、夏に草取りをし、夏の太陽を浴びて、大きくたくましく成長したさつまいもと落花生の収穫の日を迎えました。

9月12日土曜日 あいにくの雨。その中、参加親子は一生懸命さつまいもを掘ります。丁寧に指先で泥をよけながら、全身泥まみれになって親子で掘っている姿は楽しそう！

また、落花生の茎を抜くと鈴なりに付いている落花生。

1つ1つ手でとり、生まれて初めての体験に親子ともびっくり！

両手にいっぱい「自産自消」の作物をもってニコニコ笑顔で帰る姿は「幸せ家族」の象徴でした！



片山泉より御礼

青壮年部のみなさまには、計画から実行まで大変お世話になりました。

ご自分の畑仕事もあるのに感謝いたします。

「食」に関心を持ってもらうには体験学習が一番効果大です。

農政課の畠山さん、桜井さん、JAさがみの高橋さん

いつも企画・募集、終了までありがとうございました。

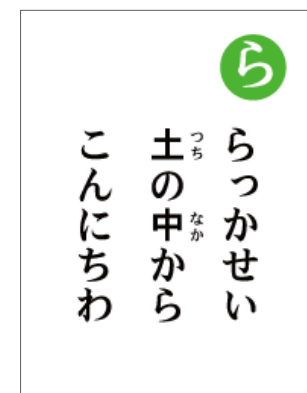
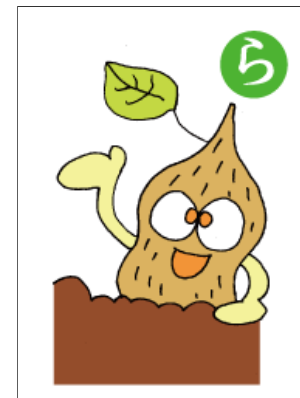


JAさがみ 大和市青壮年部委員長 荒井隆幸さんのお話

今日、収穫を迎えて思ったよりさつまいもが大きく成長し、落花生の実入りが良かった事にホッとしています。

生の落花生は30~40分、塩を入れて茹でます。食べたらとまらない美味しさがあります。このシーズンならではの味わいです。

楽しそうに親子で掘っている姿を見て、来年も絶対やらなくてはいいイベントだと思いました。



第53回

Change

最近のお弁当事情

お昼のお弁当はコンビニ弁当が値段も手ごろで人気がありますが、最近では「手作り弁当派」が増えているようです。

昨今の不景気の影響で、外食ランチの回数も減り、お財布の中身と相談して辿り着くのがお弁当。

昨夜の残りを弁当箱に詰める「0円0L弁当」

エコ＆節約＆健康維持のお父さんのための「愛妻弁当」

有楽町付近の0Lに人気な弁当は、昼前になると東京国際フォーラムに集まってくる「移動車弁当屋さん」

出来たてほかほかのお弁当は、おいしく経済的で時間のロスなし！
会社の仲間と囲む青空テラスでのランチタイムで、チームワークもバッチリです！

お弁当にも変化の時代です。



さらには「弁当男子」なんていう流行語まである素晴らしい男性!!!

こんな方が彼女なら幸せ♡です。

当校にすてきな一人暮らしの「弁当男子」を発見しましたのでご紹介します。

<弁当男子>

リベルタ記事より

昨年、一人暮らしを始めてから、週に3回ほど職場に弁当を持っています。自炊すると余ることが多いし、外食は飽きてしまいますから。同じおかずが続いても自分で作るから飽きることはなく、弁当の時間に「うまっ!」と声に出そうなほど。

元々料理は好きですが、レパートリーを広げたいので料理教室に通っています。前夜のメニューに、朝は卵焼きをプラスする程度。あつという間に完成します。冷凍食品も活用しますが、メインのおかずは、好物のハンバーグやコロケ、シューマイなどを週末に作りだめします。最近は彩りも考えるようになりました。



第54回

有機農法冷凍食品

(株)ニッコー 代表取締役 山崎眞雄さん
【URL】 <http://www.nikkofood.co.jp/>

大和市に無農薬の冷凍食品会社があることをご存じでしょうか？

「**こだわりの原料を用いて**」「**添加物を使わず**」「**遺伝子組み換え原料は使用しない**」これがニッコーのモットーです。

安全で手軽に食べられる冷凍のお惣菜を家庭で食することはすばらしい試みですね。

社長の山崎眞雄さんは、昭和 18 年生まれ 66 歳。

豆腐屋さんの息子として育ち、上京して大学生と企業の研究生として 2 足のわらじで学業と豆腐の成分や研究をしました。

現代では考えられない話です。

その後、食品会社に入社し、食品の細菌検査や分析を重ね、昭和 48 年には新製品の豆乳を製造販売し、「テトラパック」という三角形の入れ物を導入しました。

昭和 59 年に会社を創業しましたが、そのきっかけとなったのは、自分の息子がアレルギー体質で大変苦労したことでした。

余計な材料を使わず、シンプルな原料で身体に良いものを作るというコンセプトを元に、株式会社ニッコーを作ったということです。初めて作ったものは中華まんじゅう。3 ヶ月毎日研究し、作り続け、

試行錯誤を重ねた末の商品化。

- ① 化学調味料を使用しない
- ② 原料・素材は生産者の顔が見えるもの
- ③ 遺伝子組み換え原料は使わない

この 3 点にこだわり 60~100 種の冷凍食品を生産販売しています。

山崎社長より一言

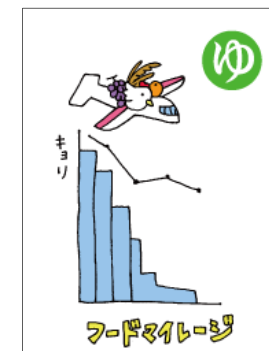
体に良いもの悪いものに、もっと関心を持ってほしい。

お母さんは忙しいからと言って料理を買ってこないで、愛情のこもった食べ物を子供に食べさせてほしいと願っています！

片山泉より一言

工場見学をしてきました。とても活があり、社員一同挨拶がすばらしい。朝礼コンテストで優勝。

社長は仕事の前に大切なことは「挨拶と掃除」という山崎社長自ら率先していつも元気で明るい会社のムード作りです。気持ちの良い、素晴らしい会社でした。



第55回

6月19日は食育の日

ゲスト 大和市長 大木 哲さん

6月は食育月間。19日は毎月食育の日（19＝イク）。

1年前に出演していただき、早いものです。

その後、大和市の各担当職員の皆様に出席していただき、私も少しずつ大和市の行政と食育についての関わりが分かってきました。

ご協力に、心より感謝いたします

今日は大和市長として大和市食育の取り組みについてお話を伺います。

学校給食について

学校給食食育推進事業として、

- アルマイクの食器から樹脂製食器へ
- 先割れスプーンからお箸へ

お箸は日本の食文化の原点です。

給食と生ゴミリサイクル

残食 → 堆肥 → 畑へ戻す → 野菜の収穫 → 給食の食材

農政課

今の子供達は農業を知りません。親世代も知らない方が多いです。JAの皆様の協力により行われた「親子農業体験」では、参加親子は土にふれ、自然の中で体験学習をしました。

医療健康課

健康のバロメーターは「食」。人間の細胞の2%は日々変わっています。それを補充しているのは日々の食事業です。

日々食べているものが、1年後の自分の身体。

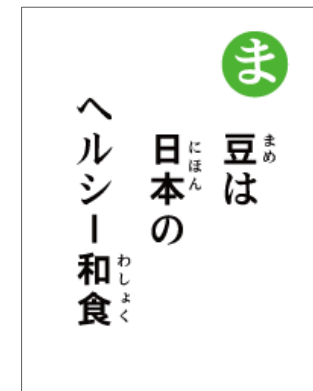
ガン1つとっても、原因はタバコより食です。

おうちで作る家庭の食には、今の社会が写し出されています。

最近市長の気遣っていることは「歩く」こと。

健康のために、家まで歩いて帰ることもあります。

「食べて 運動して 休む」これが大切です。



第56回

賞味期限と消費期限

冷蔵庫の掃除をしたら、忘れてられてしまった調味料や、ひからびた野菜。中には手つかずの食品があって、驚くことがあります。賞味期限を見るととくに過ぎていたりして、もったいない！ と思いつつゴミ箱へという経験があると思います。……まだ食べられるのに……期限表示を正しく理解してみましょう

◎ 賞味期限 (Best-before)

開封しなければおいしく食べることができる期限
期限が過ぎても品質が保持されていることがある
年月日で表示 (3 ヶ月を超えるものは年月)

◎ 消費期限 (Use-by date)

期限を過ぎたら食べない方がよい
年月日 (時間) で記載

* 表示義務のないもの……アイスクリーム、ガム、砂糖、塩、酒

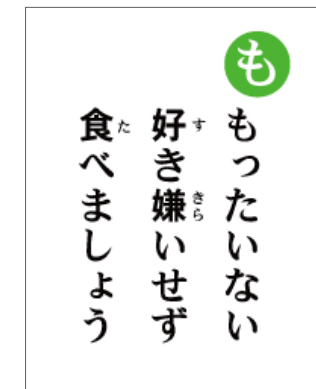
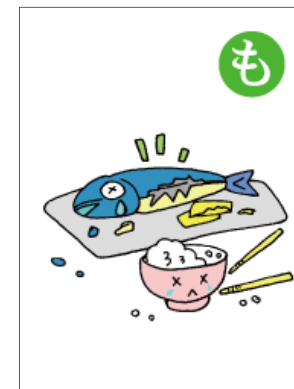
以前は製造年月日表示が書いてあったのに、代わりに「**賞味期限**」又は「**消費期限**」の表示が義務付けられています。
食べられるのに、賞味期限が過ぎているからといって捨てている日

本人です。賢く買い物をして計画的に使用・消費することはもちろんですが、**もっと「自分の五感」を信じて食品を使う事も大切**です。昔の人は目で見て、臭いをかいで、さわって「**大丈夫、まだ食べられるわよ！**」と言っていました。
人間には動物的本能が備わっていますので、**感覚を養うことも大切な生きる力**です。

食べものを無駄にしない工夫の例

- 必要なものだけ購入して使う
- 冷蔵庫、冷凍庫、食材ケースのチェックをまめにする
- 作ったものは早めに食べる
- 外食の時、必要以上にたのまない
- 小食の人はとなりの人に最初から分けて食べてもらう
- 外食のとき、残った食べ物は、店の人より OK が出れば、「ドギーバック」として持ち帰る (自己責任で)

その他、沢山の工夫があると思いますのでお知らせ下さい。



第57回

旬と食養生

旬の味が忘れられている今頃ですが、食べものにはみな「旬」があります。

昔の人は「旬十日」といって、厳密にいうと1年に10日しか本当の旬はないということです……びっくりです！

カレンダーでひと月を30日とすると、上旬・中旬・下旬と分けることができます。「旬」という言葉が使われているし、しかも10日間で区切っています。

「食養生の心條」江戸時代の医師である石塚左玄さん

春 にはがみ……………(木の葉、竹の子) 春野菜は毒素を排出する
 夏は酢の物……………(酢、塩) 食欲減退、殺菌作用、水分補給
 秋 辛み……………(辛子、辛味大根) 毒素を殺す
 冬は油と心得たし………栄養を蓄積する

日本には四季があるので、その時々には身体に必要なものを、自然界から摂ることで健康になれるのです。もちろん旬のものは美味しいことは間違いありませんが、身体にとっても良い影響があります。

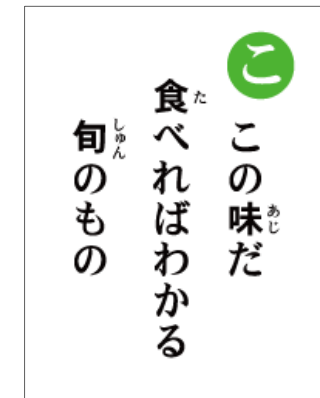
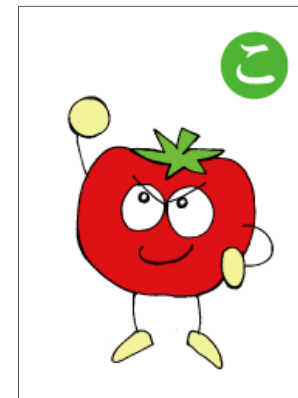
FMの千葉さんのマイブームとして「生野菜をかじる！」

キュウリ・大根・セロリをスティック状にして、マヨネーズをつけて食べるのが千葉流。

しかし、梅雨の時期には、水分のある野菜を摂りすぎるのは禁物です。

この時期は穀物を中心に温かいものや干したもの（干椎茸、高野豆腐など）を食すと、食材に太陽の恵みが入っているので身体を温めてくれます。

旬の食べ物と日本人の関わりは、古くから先人達の知恵によって知らず知らず伝えられてきたのです。次の世代にも、食卓の上で伝える義務が私達にあるのです。



第58回

食生活と運動

FM やまと ジョニーさん

食生活に問題あり？ というジョニーさんがゲストです。

数年前に初めてジョニーさんにお目にかかった時は、スリムで素敵な青年だったのに、どうして横に成長してしまったのでしょうか。今年こそはやせよう！ といつも意気込んでいはいるのですが、効果はあまり出ず……。それでは、ジョニーさんの食生活を調べてみましょう。

＜昨日のジョニーさんの食事＞

		主食 (5〜7)	副菜 (5〜6)	主菜 (3〜5)	牛乳 乳製品 (2)	果物 (2)	嗜好品
朝食	バナナ1本					○	
	麦茶						
昼食	おにぎり1ヶ	○					
	カップラーメン	○					
夕食	麦茶						
	スパゲティ (チーズ・玉葱)	○	○		㍽		
	チョコソーピザ1枚	○○		○	○○		
	ビール 350ml						○
間食	アイスクリーム						○
合計		5	1	1	2.5	1	2

ジョニーさんは「**主食ばかり食べ**」で**肉魚のたんぱく質や、野菜、果物の割合がとても少ない**です。

今まで私が見てきた人の中でもワースト3に入ります。

この食生活を続けていくと……ジョニーさんの将来は大変な事になりそうなので、気をつけましょう。

＜ワンポイントアドバイス＞

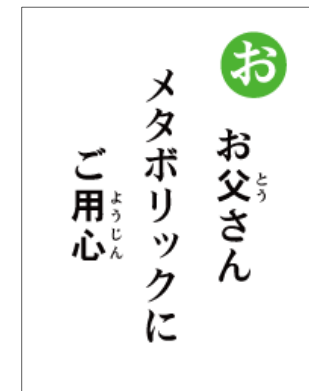
- ① 朝食に**牛乳やスープ、野菜ジュース**を加える
- ② 外食では、**野菜や魚を積極的に**摂る
- ③ 甘い物や嗜好品は、**量を半分**にする

バランスの良い食生活を心掛けて、半年後のジョニーさんが、どうなっているのか楽しみにしています。

それと同時に大切なのは**運動**です。

「歩く」というのもくたびれるし……運動もしたくないし……分かっているけど出来ないジョニーさん。

スリムで健康な身体を目指してがんばってね。ジョニーさん！



第59回

JAさがみ
さわやか倶楽部 料理教室

さわやか倶楽部 大和支部の皆さん

梅雨が明けて夏本番になりました。

暑くなると、冷たいものばかり口にしますが、これはご用心です。

内臓が冷えて、食べ物を消化しにくい状態にしてしまいます。

冷たいものは少しずつ飲み、温かい飲み物を摂るように心掛けましょう。

そして暑い夏は食べ物で身体を冷やすものを摂りましょう。

夏野菜といえば、トマト・キュウリ・ナス・枝豆・ゴーヤ・etc……。

たくさんサラダの具が並びますが、ちょっと調理を工夫してみると、

旬の素材が別のものに変身します。

7月15日に、JAさがみの女性組織「**さわやか倶楽部 大和支部**」で

“**地産地消**”や“**食の伝承**”“**手作りの味**”

を普及させる試みとして、料理教室が行われました。

私も取材させて頂きましたが、普段より農家の大所帯を切り盛りする主婦の皆さんの手際の良さったら!!

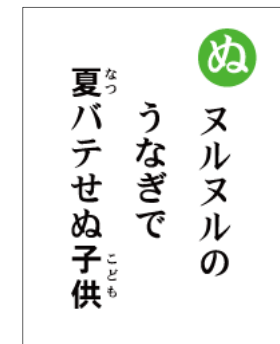
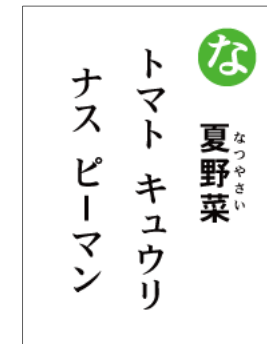
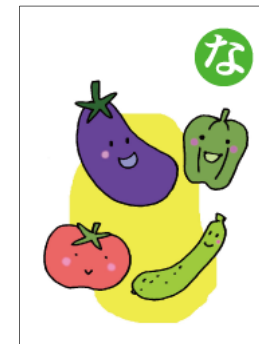


素晴らしいチームワークで、目を見張りました。

先生はいません。全員が生徒で先生です。みなさん凄いです!!!

夏のメニュー

- ① イカときゅうりのチリソース チリソースの作り方が本格的です！
- ② ジャガイモとトマトの重ね煮 蒸焼きでミルフィーユみたい
- ③ しらすのチヂミ 湘南しらす+桜えびで美味しい！
- ④ ミルク白玉 きなこパワーでお肌ツツツヤ



第60回

大和市から

『NHKラジオ体操』生中継

8月22日土曜日 朝6時半から 大和スポーツセンターにて

NHK 夏期巡回「ラジオ体操 みんなの体操」が開催し、公開生放送されました。

大和市市制 50 周年という節目の年に「健康創造都市やまと」の実現を目的に大和市と大和市教育委員会が催したものでs。

夏休みといえば「ラジオ体操」に参加し、首からつるしたカードにハンコを押してもらうのが子供のころからの夏の風物詩の1つです。全国各地で行われている「あのラジオ体操が、大和に来るなんて！」この日は私は待ちわびていました。

当日は快晴。6 時にスポーツセンターに着いた時には、すでにたくさんの人々が集まっていました！ どこから来たのかしら？ こんなたくさんの方が!!!

まさに老若男女、親子連れ、お揃いのユニフォームのサークル？

朝から元気ハツラツやる気満々！ おはようございます！

スポーツセンターの緑色の芝生の上に 1200 人の方が集合し、生放送を今か今かと待ちわびていました。

開会に当たり大木大和市長の話から始まり、体操のお兄さんの諸注意（ここで歌う、ここで拍手、ここで体操等）があり、ピアノは生演奏（元大和高卒）の女性でした。
ご配慮ありがとうございました。

緊張の後、6 時半 Just あの音楽とともに生中継が始まりました。
お兄さんが大和市の特色を MC し、ラジオ体操の歌……なんと高年齢の方ほど大きな声で歌っています。

「新しい朝がきた 希望のあさ～だ～」

ラジオ体操 第1 ヨーイ~~~~~

第2 体操 チャンチャカチャーンチャンチャカチャーン

なぜか身体が勝手に動くのです。

昔取った杵柄？

身体は固くなっていましたが、心は若いままでした。

ラジオ体操・
みんなの体操会



昔… 昔… むかーしのことを思い出しながら心地よい汗とさわやかな風を感じ、すばらしいラジオ体操生中継、参加させて頂き心より感謝いたします。
これで1つ夢が叶いました。

第61回

重陽の節句と食用菊

9月9日は日本の五節句の1つ「**重陽の節句**」です。

あまり日常生活に慣じみがないので「？」と思う方も多いでしょう。

古来中国では奇数は「陽の数」とされ、1番大きな陽の数「九」が重なる**9月9日**を、とても良いこと、悪いことの起こりうる日として邪気払いをし、健康長寿を願ったといわれています。

これが平安時代日本に伝わり、宮中行事として当時珍しかった菊の花の前で宴を催しました。

9月8日の夜、つぼみの菊の花に綿をかぶせ、その菊の香りと夜露で身体をなでると不老長寿になるとか、菊の香りを移した「菊酒」を飲むなど薬効として使われました。

現在では秋になると黄色や紫色の**食用菊**が店頭に出回ります。

山形県は食用菊生産業では日本1です。

歯ごたえがしゃきしゃきしていて香り高く、少しほろ苦く、おひたし・ごま和え・天ぷら・酢のもの等。まさしく**秋の味**です。

紫色の菊は「延命楽」という品種ですが、「もってのほか」と一般では言われています。何？ それ？ と、私も初めて耳にしたと

きはびっくりしました。

「**もってのほか**」の名前の由来は「天皇の御紋である菊を食べるなんて、もってのほか！」からきたらしいです。

また黄色い小さな菊はお刺身の色どり？ に1年中登場しています。大きめの**黄菊「寿」**も山形県が主な生産地です。



菊の薬効成分（フロロゲンとイソクロゲン）には**動脈硬化や高血圧予防、抗酸化作用があります**。

昔から目の薬として目のトラブル、アレルギー、疲れ目にも効果的で、菊茶として飲用してもおいしいです。

第62回

行事食『お赤飯』

敬老の日が、9月15日から9月の第3月曜日になってから、数年経ちます。でも私は敬老の日は9月15日祝日、そしてお祝い、お赤飯という組み合わせが今でも残っています。

今はお祝いの席に欠かせないお赤飯ですが、昔は凶事に食されていて、赤い色に邪気を払うという厄除けの力があると思われていました。

お赤飯のルーツは古代米の「赤米」。蒸して神様にお供えしたり、朝廷へ献上したようです。

今では健康食として、白米に赤米を少々加えて炊飯器で簡単に「赤飯風ごはん」も出来上がります。

五穀や色々なお豆を加えるともっとヘルシー！

お赤飯の豆といえば「小豆」派？「ささげ」派？

美味しく仕上がるのは「ささげ」ですが、「あずき」の方が味が良いのではと小豆派の私は思います。料金的にはささげの方が少々高級です。

小豆は皮が薄いため、煮たり蒸したりすると実割れがし、それを江戸時代の武士は切腹を連想するとして「ささげ」が使われるようになったといわれています。

小豆にはビタミン・食物繊維・サポニン・カリウム・etc……**たっぷり**と栄養が含まれています。

中でも小豆には糖質をエネルギーに変える**ビタミンB₁**を豊富に含んでいるので、ごはんのベストパートナーです。

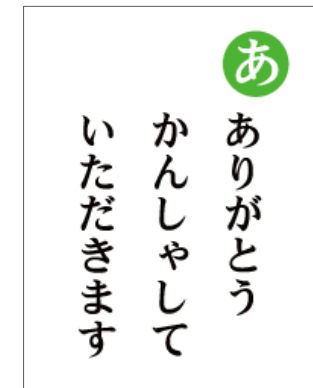
豆類とごはんの組み合わせはGood！

アンチエイジングや生活習慣病の予防効果も大です。

日本の行事食として、健康食として「お赤飯」作ってみませんか？

炊飯器お赤飯の作り方

- ① 小豆（又は ささげ）は固めにゆでます（あく抜きのため、1回ゆでこぼします）
- ② ①を充分にさまして、ゆで汁をかき回し空気にふれさせます（発色が良くなります）
- ③ といだ米にゆで汁を入れ、分量どおりの水分量にします。
- ④ 小豆を投入します。
- ⑤ 白米（又は赤飯）モードで、炊飯スイッチを押します。



第63回

全国にPR「超菜野人」

JA さがみ 大和市青壮年部

JA さがみ大和市青壮年部は 2008 年 2 月に「JA 全国青年大会」組織活動実績発表会部門で関東甲信越地区の代表として発表しました。

神奈川県大会では JA さがみ青壮年部の代表として出場して、みごと**最高の県知事賞を受賞**。

関東甲信越大会では 1 都 5 県の代表として最優秀賞を手に入れ、全国大会に出場したのです。

発表した鈴木慎一さんのお話



メンバーで企画を立てました。日比谷公会堂で話したことは、緊張しましたが気持ちよかったです。

ドラゴンボールのスーパーサイヤジンの当て字として「**超菜野人**」という立て札を、

市内 30 か所に設置したテーマは「**私達が育てます 守ります 緑と大地**」と書いてあります。

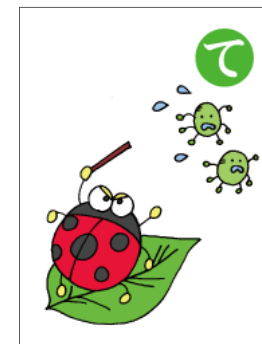
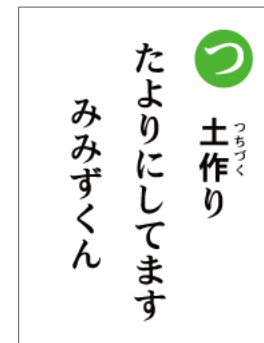
夏休みには、親子を対象とした親子農業めぐり（市農政課とコラボ）を開き、梨のもぎとり、いも掘り体験、観光花農園、水田めぐりなど「**都市型農業**」をアピール。

また、そばの播種から収穫、脱穀、そば打ちして食べるまでを、

桜ヶ丘小学校の生徒に体験させました。

一連の活動をパワーポイントを使いながら発表しました。

少数精鋭の地域活動ですが、一步一步活動していきたいです。



第64回

健康づくり

新メニューの普及活動

食生活改善推進協議会 会長 佐久間 文子さん
前会長 吉光 宮子さん

大和市では健康づくりを目的とした活動団体があります。

食生活改善推進協議会もその一つで、ヘルスマイトと呼ばれる推進員が、ボランティア活動で食の普及をしています。

養成講座で得た栄養に関する知識をもとに、生活習慣病予防のための料理教室などを中心に、自分の健康ばかりでなく、家族や友人、地域の人々の健康を守る活動をしています。

2009 年 8 月 28 日には、大木哲大和市長を招き、食育の一環として料理教室と試食、意見交換会を行いました。

9 月以降、大和市の各地域で行う料理教室で提案する「**生活習慣病予防メニュー**」を実習し、市長に試食してもらいました。

とても美味しくてヘルシーと好評でした。

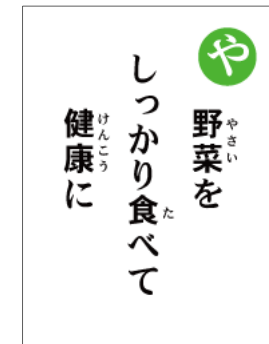
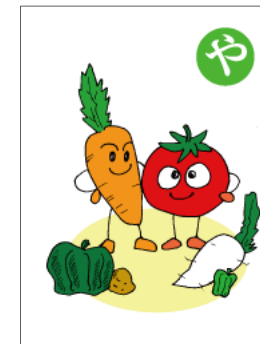
メニューを提案した佐久間会長は、野菜を美味しく、たくさん摂れるように、そしてカロリーと脂肪分、塩分は少なくしています。

また「よく噛む」ことで満足感が得られるということです。

地域での食のボランティアとして、これからもヘルスマイトのみなさん、よろしくお願いいたします！

《健康づくりメニュー》 579kcal

- ◇ 主食 …… ごはん
- ◇ 主菜 …… エチエベ風煮（白身魚のソテーと野菜をオリーブオイルと少量の水分で蒸し煮したもの）
- ◇ 副菜 …… 枝豆とわかめの味噌サラダ
きのこの海苔和え



第65回

栄養士40年間を振り返って

元大和市立深見小学校 元栄養士 金子 美登里さん

昨年度は「ラジオ食育の時間」に学校給食栄養士として出演してくださった金子さんは、今年3月に39年5カ月働いていた現場を退職しました。今思うとあっという間の栄養士生活で、周りの方々の理解に恵まれ、とても楽しく充実した仕事だったというお話です。何か身につけられる職業を！ と勧めてくれたのがお母様だそうです。

昔と今の子供の違いは、ハングリー精神があるかないかという所です。昔はスーパーもコンビニもなく、食べる所が限られていたので、給食や家での毎回の食事を楽しみにしていた子供が殆どでした。

今は、お金を出せば好きな物がどこでもいつでも手に入り、今食べなくてもどこかで食べられるという思いが強く、給食でも好きな物しか食べないし、残食が多いのが現実です。

ただし、大好物な給食メニューは洋食のハンバーグ、シチューなど、奪い合っておかわりはします。人気のないものは豆やひじき、海藻などを使った和風のメニューで残食が多く、一口も食べない子もいます。ひじきは「ゴミ？」と聞かれて驚くこともあり、家庭であまり作らない事も原因であるのかな、と思います。

学校生活でとても嬉しかった事は、卒業生が遊びにきてくれて「**みどり先生の3つの法則！**」と叫び、**3本の指を立てて「主食・主菜・副菜！」**だよねと大きくなってからも覚えてたことでした。

「食べることは？」と聞くと「**生きること!! 楽しいこと! 大切なこと!**」と答えてくれたのです。この瞬間、子供達に食の大切さを教える栄養士という職業に就いて、本当に幸せだったと感じました。

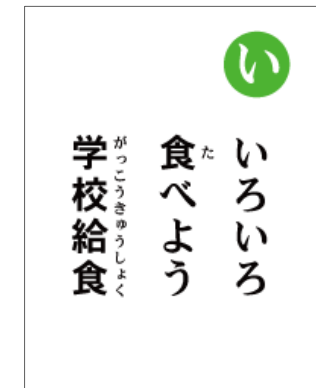
これからも食べることの大切さを、子供に親に、先生に地域に伝えてまいりたいです。そして自分を育ててくれた母親のために！

片山泉より一言

金子美登里さん、本当にお疲れ様でした！ でもまだまだ仕事は残っていますよ！

食育普及のために、お力をどうぞお貸し下さい。

ご活躍をお祈りいたします。



第66回

「新そば祭り」体験

大和市蕎麦商組合が主催の「新そば食べ放題」が、10月1日青空の下、そばの花が咲き乱れる瀬谷のそば畑で開催されました。

恥ずかしながら、私はそばの花をまだ見た事が無く、手打ちそばも打ったことがないので、絶対体験したい！ と思って応募しました。



そばの花

エントリー条件は、大和市内のそば商加盟店でそばを食べて、そこで貰える招待券を当日持っていけば、新そば食べ放題イベントに参加できます。

南林間東口からそば畑まで、マイクロ送迎バスで出発。お昼前には到着しましたが、すでにたくさんの方が新そばを美味しく食べていました。

お目当ての手打ち体験コーナーも大盛況。おじさまもおばさまも、白い粉だらけになって大奮闘です。



そば打ち体験

- ① 粉と水を合わせる → 一瞬の勝負です
- ② こねる → これが難しい
- ③ のす → 段々広がっていくのが楽しい
- ④ 切る → 太くなったり細くなったり……難しい
- ⑤ 出来上がり → お味の程は……やはりプロとは大違い



①



②



③



④



⑤

美味しくて楽しい、秋のイベントでした！
ご馳走様でした。



第67回

定年を機に
「手打ちそば屋」を開店

手打ちそば「山桜」 小川 肇さん

南林間駅から徒歩1分の所に自宅を持つ小川さんは、定年を機に、以前から興味のあった、手打ちそば屋さんを開店しました。全国色々なお店を食べ歩き、そば打ちの勉強をし、自分自身で研究を重ねてきました。自宅も改装し、1階はお蕎麦屋さんにして、庭は季節の木々や草花が咲き乱れています。

この店を私が初めて知ったのは、日曜日の昼頃、散歩している時でした。一見すると、普通のお家かな？ と思いますが、門の小さな看板に「手打ちそば 山桜」と書いてあり、開店日は木・金・土・日のランチタイムのみ。びっくりしました！ 勇気をもって庭に入り、おそろおそろピンポンと押すと、中から小川さんの奥様がお蕎麦屋さんらしきエプロン姿で登場。スリッパを履いて「ごめん下さい」でしたが、とてもリラックスして心地良いのです。

材料はすべて国産。日本のそばの自給率は22%なのに茨城県産。

天ぷらの具材も、調味料も油もすべて!!

その上、**そばのお味の美味しいことったら！** 香り、のどごし、歯触り、残りのおつゆに、そば湯を入れてのんだ時の充実感。私は小川さんのそばに対する熱意に感動し、早速FM やまと出演を依頼しました。

定年後に、こんなに素敵な人生を過ごしている方がいるという事を、

広くお知らせしたかったのです。

小川肇さんのお話



趣味が仕事となって本当に嬉しいです。心身共に健康になりますし、何より皆さんに喜んで頂けることで、パワーを貰っています。家族には迷惑かけていると思いますが……（笑）これからも頑張ります！

その後、12月20日に、当校で「手打ちそば体験」として男性料理講師をして頂きました。

参加者の男性方も、パワーを頂けたようです。

そば打ち体験講座風景



小川肇さん、これからも頑張って下さい！

第68回

大和の農業のこれから

大和市農政課 畠山 崇さん

2009年4月より農政課に配属された畠山さんは、主に市民農園、水田、畜産、直売所や農家めぐりに関わっています。

大和のような都市型農業は、生産・流通・販売と、とても面白くやりがいがあります。ハウス野菜や果物など、有名で美味しいものもありますので、広めていきたいです。

食料自給率を上げようとする国の問題は、地域の問題でもあります。一人一人の心がけでもあります。もっと近隣の生産者を大切にしたいと考えています。

直売所や農家さんから野菜を購入することにより、味の新鮮さや美味しさはもちろんの事、「あの人が育てた野菜を買おう」「地域の皆さんが私の育てた野菜を食べてくれる」という心の交流が生まれます。青空市場や直売所を、市民の皆さんに積極的に使ってほしいです。

最近は市民農園（18ヶ所）が大人気です。約20㎡の各土地ですが、みなさん思い思いの作物を作っています。

ひとつの農園を十数人で分けて耕作する形をとっていますが、土や

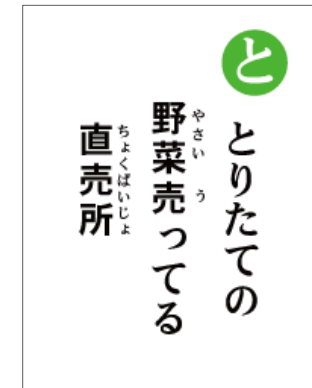
農作業に触れる機会を設けるだけでなく、入園者同士で仲良くなって、地域コミュニティを活性化するのも、この事業の大きな役割となっています。

11月の産業フェアでは、大和の農産物品評会にて立派な野菜や果物、花や植木が並びました。

牛やポニーと遊べるふれあい牧場では、大勢の子供に喜んでももらえました。色々な形で農業と市民をつなげるかけ橋として、力を尽くしていきたいです。

片山泉より一言

たくさんの食育カルタのアイデア、有難うございました！



第69回

市民農園から幸せの灯火を

大和市民農園審査会 平成 21 年度優良賞受賞 及川 健さん

市民農園では年に 1 回審査会を行っています。

畑の管理や作物の作り方などが審査基準で、**20 名の方が優秀賞となり、その中で 1 番の方が「優良賞」です。**

及川さんは今から 15 年前（平成 5 年）に、市民農園を初めて借りました。機械会社で働いていた現役でしたが、「**ちょっとやってみようかな**」と軽い気持ちで始めました。

最初はきれいな畑に種を植え、苗を植え、作物ができるのを毎日まだかまだかと心待ちにしていました。殆ど育たず虫に食われ、一生懸命やるわりには何も収穫できませんでした。

次の年、先輩の助言で肥料を山のように畑にまいた所、畑が焼けてしまい（熱を待つ）人間でいうと、あらゆるサプリメント全て飲んだ感じ！ その年は何も取れませんでした。それからの数年は戦いでした。

それから「おいしい野菜の作り方」の本を買い、読み、実行し、やっと 6 年で市民農園で奨励賞を頂いた時、本当に嬉しかったです。あれから 10 年、何回か賞も頂いたお陰でやる気が出て、**田舎の母に送ったら、とてもびっくりして喜んでくれたのが嬉しかった**です。

今は市民農園のボランティアとして上草柳農園の運営委員をしてい

ます。作物作りのアドバイスや市の農政課とのパイプ役となっています。

畑仕事をやったことのない人間が市民農園をやる場合、及川さんのような先輩にアドバイスを受けて、失敗が少ないです。

野菜泥棒も出現するのが、困ったものです。

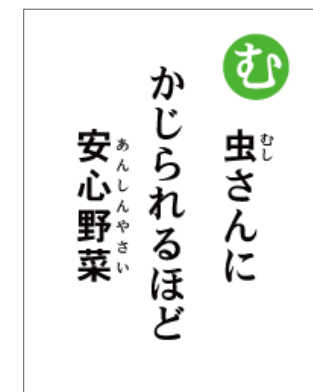
「せっかく作ったのに！」と文句を言う方もいますが、「一番きれいで美味しいものが泥棒されるのだから、盗られた人は、自分の作物が良いという証拠ですよ」とお話ししているのです。

さすが！ 考え方が違いますね。

片山泉より一言

幸せの灯火を市民農園の畑から灯している及川健さん、ありがとうございました。

笑顔の素敵な優しい及川さんのファンになりました。



第70回

環境エコ

バイオ式生ごみ処理機

株式会社ランドエコ 島田 隆史さん

家庭で出る生ゴミを、捨てるのではなく堆肥にする、画期的な「生ゴミ処理機」カッカ・ノンノン[®]は、バイオでゴミを分解します。

約 24 時間でゴミやペットのフンなど、すべて分解できます。分解

できないのは、食べられないものだけです。ゴミ袋代も浮くのが嬉しいです。

生ゴミは分解すると、窒素・リン・カリが出て濃縮され、土と混ぜ 3 ヶ月もたつと堆肥になります。庭の草花や市民農園には最適です。

手間もかからず、ニオイも音も気になりません。電気代も、月に約 200 円程です。



値段は 6 万円（税・送料込）。大和市の補助金を利用すれば、実質 15000 円の負担で購入できます。市民でも、このようなシステムがあるのを知らない方が多いのではないのでしょうか。

大和市・町田市・綾瀬市・座間市は補助金が高いのですが、横浜市

は低いのです。

住んでいる地域によって、補助金率が違うのが現状です。

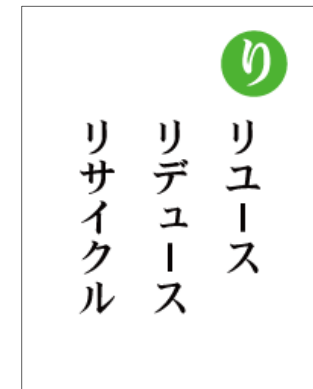
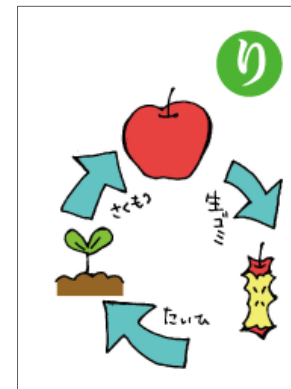
11 月 22・23・28・29 日に「バイオ式生ゴミ処理機」の展示会が、大和ドレスメーカーで開かれます。

実演による使い方の説明と大和市の補助金交付までの手続き方法もご紹介します。環境エコに当校も協力します！

展示会終了後のお問合せは、こちらへ

0800-123-5380（ゴミハゼロ）

株式会社ランドエコ サービススポット町田店



第71回

食育イベント「地産地消」

「食のアトリエ」メンバー 中堀 真知子さん

大和の産業フェア 2009 (11/7・8) では、食育ブースを駅前で開き、
 たくさんの市民の方に参加して頂きました。
 楽しい食育イベントの中には、クイズがありました。

Q1: 地産地消ってなに?

- A: 自分の住んでいる土地(市・県・国)で採れたものを、
 そここで消費する事
 B: 地面を消化すること
 C: 地元産農産物だけを消費すること

答え: A

Q2: 食料自給率の高い順に並べて下さい

- A: 日本
 B: フランス
 C: オーストラリア

答え: C → B → A

Q3: 「食育」は、どこで学ぶと思いますか?

- A: 学校(給食・授業)
 B: 地域(市民活動ボランティア等) 例) 食のアトリエ
 C: 家庭(家族)

答え: 全部

地産地消の取り組みで、採れたての野菜を¥100 円で販売しました。

大根・人参・ブロッコリー・レタスを2日で136個完売!

生産者の顔と声を届けたくて、「顔付きのレシピ」も添えて!



産業フェアの食育ブースでは、おみくじを楽しんで頂きました。

下記のような食育のメッセージを添えた、大吉・中吉・小吉によってプレゼントが当たります。

大和クッキングスクールでは、現在「**食育カルタ**」を作成中!!



第72回

二十四節季「冬至」

12月22日頃は「**冬至**」です。

冬の一番寒い季節の本番が、これから始まります。

北半球では、太陽の高さが一年中で最も低くなります。

この日を境に「たたみの目」のように、少しずつ日が長くなるという事ですが……。

1年間で日の出の時刻が最も遅い日と、日の入りの時刻が最も早い日と、冬至の日が同じではないことを初めて知りました。

日本では日の出が最も遅い日は、冬至の半月後位（1月上旬）、日の入りが最も早いのは冬至の半月前（12月上旬）、冬至の日は北緯66.6度以北の北欧や北極圏で、一日中暗い「極夜」となります。夏の「白夜」の反対です。

南半球では、この日は「夏至」にあたります。真夏になるわけです。とても不思議な気がします。

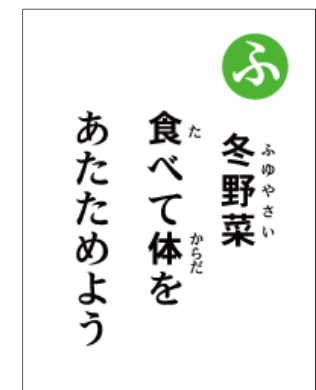
冬至には、**ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆を食べると**、風邪を引かないと言われています！ かぼちゃは江戸時代から冬の飢饉食でした。かぼちゃは保存でき、栄養素の損失が少なく、米がとれない年

でも収穫できる、冬の大切な栄養源でもありました。

栄養成分は**カロチン**を多く含み、**ビタミンA**が、肌や粘膜を丈夫にしてくれて、風邪などの感染症からの予防という抵抗力もできます。

また「**ん**」のつく野菜を食べると「**運**」が良くなり、金運アップ！という言い伝えもあります。

「**一陽来福**」冬至を境に、太陽と共にパワーアップしましょう！



第73回

風邪予防の心がけ

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

新型インフルエンザが流行った今年度、本当に忙しい1年間お仕事をなさった小菅さんですが、冬本番を迎え、風邪や季節性インフルエンザの流行も加わります。

風邪予防のポイント

- ◆ 人ごみに行く時はマスクをする（使い捨てタイプが良い）
- ◆ うがいと手洗いをきちんと丁寧にする

風邪予防の食事

丈夫な体と抵抗力のある体を作るためには、**栄養のバランスのとれた食事を摂ること！**

主 食 + 主 菜 + 副 菜 = バランスの良い食事
(米・パン・麺) (肉・魚・卵・大豆製品) (野菜・きのこ・海藻類) でもめんどくさいなあ……

【アイデア】

- ◆ 作り置きしておく（フリージング）
- ◆ 市販のものを利用する

例) 市販のひじきの煮物 + 大豆の水煮缶詰 + だし汁で、調味料を加えずに煮る。我が家流の味付けにして、小分けにしておく（ラップに平たく包み、冷凍保存するとよい）

冬場は鍋を利用する（残っている野菜 + 肉や魚介類、豆腐など + 最後に雑炊にする）

風邪を引いてしまったら

まず身体を温めること！

水分を充分補給すること（茶・白湯など）

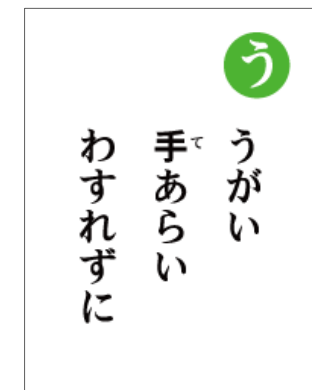
柔らかく、優しい味。消化に良い食事にしましょう！

年末年始の暴飲暴食対策

アルコールを飲むと、味の濃い油っぽいものが食べたくなくなります。

【予防ポイント】

- ◆ もう1杯欲しくなったら、酢の物や野菜のおかずを食べて、仕切り直す（心のコントロール）
- ◆ 焼鳥屋さんに行ったら、なるべく皮のない物を選ぶ
- ◆ 野菜を多く含むメニューを心掛けて注文する
- ◆ 味を見てから醤油を付けるように心掛ける（減塩）
- ◆ 仲間に宣言して協力しあう



第74回

年中行事「お正月料理」

2010 年・寅年。新しい年が明けました。

お正月は人日の節供とも呼ばれ、五節句の中で最もポピュラーで誰も行かう年中行事です。しかし最近では、正月にお飾りもなし・雑煮もおせちも好きではないので、うちでは食べません！ という家庭もあるので驚きますが……。

おせちもお餅も元々は歳神様に捧げるもので、そのお下がりを私達が頂くものですが……時代とともに変化してしまうのでしょうか。

雑煮 は、地方色豊かな食材でお国柄がよく分かります。

お餅の形は四角や丸、時にはお豆腐で食べる所もあります。汁の味付け、も味噌・醤油・塩味・小豆仕立てと色々です。

お屠蘇 は邪気払いとして魂を蘇えさせるという意味があり、若い人から高齢の方に飲み回します。

もともとは中国の生薬を配合して、赤い袋に詰め、みりんや酒に浸して作ったものを飲みます。

おせち料理 は家庭で作る所が少なくなりました。デパートなどでゴージャスな物などのカタログを送ってきます。また一人暮らし用の小ぶりのものまで値段も量も質も色々です。

江戸時代の庶民は、お餅と祝い肴があれば、お正月が迎えられと言われていました。

祝い肴は3種類あるので**三ツ肴**ともいわれます。

関東の三ツ肴	田作り (ごまめ) 数の子 (子宝) 黒豆 (まめに働く)	関西の三ツ肴	田作り 数の子 たたきごぼう
--------	-------------------------------------	--------	----------------------

いずれの食材も、江戸時代では庶民に安く手に入り、作ることできる正月料理でした。

神様に感謝して、新しい年を迎える大切な日本の食文化です。



第75回

ペルーの「食」

南米大陸の太平洋側に位置するペルーに旅してきました。
雨がほとんど降らない海岸沿いの首都リマや、ナスカ文明が栄えた誰が何のために描いたのか？ 地上絵で有名な「ナスカの地上絵」の砂漠地方、それと反対に 6000m を超えるアンデス山脈の、アマゾンの熱帯地方「聖なる谷」、その中にある世界遺産「マチュピチュ」。フジモリ大統領でも知られているペルーです。

ペルーは 110 年前日本の移民先でもあり、現在ペルーに住む日系人は 9 万人ほどいます。そしてこの日本・大和市にも外国人登録者のうち、ペルー出身の方々が 6000 人以上占めているということです。大和の国際化協会会報では、ペルーを紹介していました。

10 月 21 日に、大和市小学校教育研究会では外国の文化や生活習慣について学ぶクロスカルチャーセミナーを実施して、大和市内の小学校の先生方に、ペルーの教育事情と簡単なスペイン語の勉強、ペルーの代表的な料理の作り方を学ぶ講習会があったそうです。

ここで少しペルーの食文化についてお話ししましょう。
主食はパン、もしくは「キヌア」と呼ばれる、紀元前から採れるアンデス高原の産物の雑穀です。「キヌア」は世界でも薬効植物とし

て注目されています。

白米に比べて	タンパク質	2 倍
	食物繊維、カルシウム	6 倍
	鉄分	9 倍

素晴らしい栄養源。ごはん、スープ、野菜や鶏肉の煮込みに利用します。じゃが芋・かぼちゃ・トマト・とうもろこしなどは、ペルーが原産国です。茶色だけでなく黄・赤・オレンジ・紫・ポツポツなど、色とりどりのじゃが芋があります。ペルーアンデス高原では 450 種類のじゃが芋を栽培しているとの事。

5 月 30 日はペルーの「じゃが芋の日」各地でイベントが行われており、この祭りが終わると、ペルーは冬を迎えます。

「パパアラ ウァンカイナ」と呼ばれるペルーの代表的な料理も、ゆでたじゃが芋を使ってチーズと卵、牛乳とあえて作ります。この料理は大和のクロスカルチャーセミナーで実習したものです。
また、ペルーは水産大国なので、魚介類が豊富です。海の幸ではセビツェといわれる生魚のマリネが有名です。

ペルーの代表的なお酒

<ビスコサワー>	レモン果汁・卵白・ガムシロップを混ぜて ミキサーにかける。甘い！
<チチャモラダ>	紫色のトウモロコシを発酵させて作った酒

片山泉の反省文

現在ペルーでは、3/4 の人が貧しい人々ということです。治安も悪く、1 日 1 ドルで暮らしている人もいます。家もなく、十分な教育を受けられない子供もいます。
日本はつくづく平和で幸せな国だと、海外に行くたび思うのです。不平や不満を言うのではなく、感謝の気持ちを大切にしたいと思います。

第76回

家庭でも一緒に
食育を進めましょう

大和市役所こども部保育家庭課 管理栄養士 岩本 恵美さん

現在、大和の認可保育所は 16 園（公立 6、私立 10）あり、0 才～未就学児を預かっています。

保育園での食育は保育士・調理員・栄養士が協力して保育と関連付けた取り組みをしています。

【園児に対して】

栄養士 ---- 保育計画に基づき、紙芝居やエプロンシアターをして食べ物に興味を持つようにしています。

保育士 ---- 食欲を育むために、身体を使った遊びを取り入れたり、給食の時間には、食べる意欲を引き出す声かけをしています。（「いただきます・ごちそうさま」など食のマナー）園庭でプランターを使って、ゴーヤ・ナス・ズッキーニ・ピーマンなどを栽培 → 収穫し、それを調理し食べます。保護者にも連絡ノートで何を食べたか／食べないか等をお知らせするなど、家庭との連携をとっています。

調理員 ---- 衛生・安全面はもちろんのこと、見た目や盛り付け、料理のネーミングなどを工夫しています。
食材は出来る限り国産で添加物の少ないものを使用しています。

【給食での取り組み】

料理のネーミング

子供は面白い名前が大好き！

いつもの料理がおいしい料理に変身します。

「まっくろくろすけのふりかけ」…ひじきのふりかけ

「たからの小箱」……………野菜が乗っている冷奴

「ごまごまちちんぷい」……………ナスともやしのゴマ和え

地場産野菜を使用

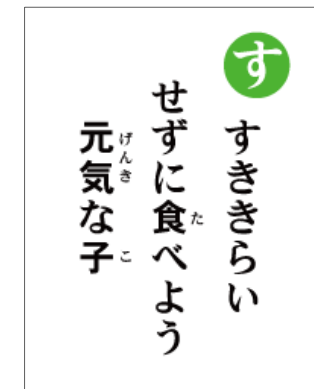
JA や生産者の協力を得て、平成 21 年度から給食に地元の野菜や果物を使っています（かぼちゃ・なす・きゅうり・トマト・じゃが芋・玉ねぎ・人参・里芋・さつま芋・大根・長ねぎ・梨など）

伝統食を引き継ぐ

年中行事に沿って料理を作っています。

例）中秋の名月 → 月見団子

終戦記念日 → すいとん など



第77回

高齢者の栄養と運動

大和市役所健康福祉部高齢福祉課保健師 後藤 晶子さん

高齢になっても「自分の事は自分でする」という自立した生活を続けるために、高齢者の食事についてお話をします。

質問① 年をとったら粗食の方が良い？

⇒ 答え ×

粗食は長寿の秘訣という考え方は、間違いです。

肉や魚や卵など、動物性たんぱく質はしっかりと食べる必要があります。

高齢になると消化吸収能力が弱くなり、味も感じづらくなり、食欲も落ちてくることがあります。

入れ歯や唾液などお口の問題や、身近な人の死などで食欲がおちたり、自分の病気もあります。

ほっておくと「低栄養」になり、筋力の低下につながります。

質問② どちらかといえば、太っているより痩せている方が健康的？

⇒ 答え ×

痩せている方が良いと思われがちですが、統計上もちょっと太めの方が寿命が長い結果が出ています。

ただし太りすぎはいけません！

質問③ 筋力アップは歳をとってからでは無理？

⇒ 答え ×

自然の老化は誰にでもあります。

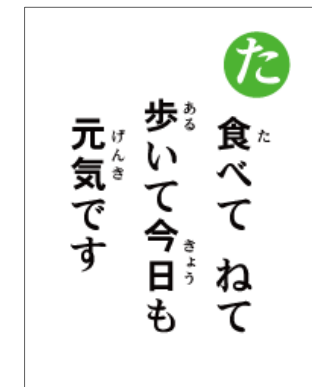
ただし老化の進み方には個人差があります。**体や筋肉を活発に使えば維持できるし、筋力アップも可能**です！

元気の源は食事から！

日々の食生活と運動で、実践しましょうね。

ご相談は、大和市保健福祉センター高齢福祉課へ！

TEL. 046-260-5613



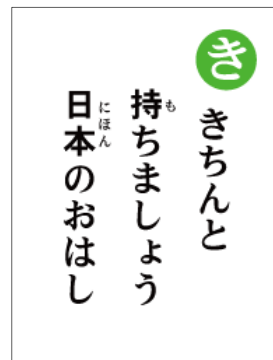
第78回

お箸 正しく持てますか

日本人の食文化に欠かせない「**お箸**」。毎日何気なく使っていますが、お箸の持ち方に自信がある！ という方は少ないようです。自己流のお箸の使い方が多いようです。

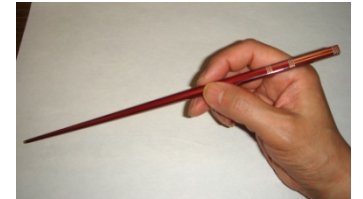
ある学校給食センターが、幼稚園と小中学校に依頼し、子供達が給食を食べる時に、正しくお箸を持てているのかを調査してみた結果、幼稚園児では約 25%、小学校低学年では 40%、小学校 5・6 年生になると 65%の児童が正しくお箸を持てるようです。

中学生になると、小学校 5・6 年生の割合と同じ程度という結果なので、**お箸の持ち方は小学生までに「きちんと身につける」**ということが必要です。



正しいお箸の持ち方

右の写真のように、2本の箸のうち、上の箸1本を、箸先と箸頭6:4位の場所で持ちます。親指・人差し指・中指3本の指で軽く持ちます。

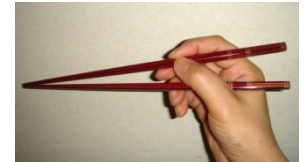


〔チェックポイント〕

- ① 親指が、お箸の上にとび出ていませんか？
- ② 人差し指が丸くなっていますか？
- ③ 中指のサイドの腹で支えていますか？

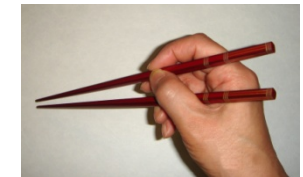
この1本箸を上げたり下げたりして下さい。

次に、もう1本のお箸を指先から入れて下さい。親指の付け根にしっかりとあてて、箸先の長さを揃えて、薬指の第1関節と爪の間位の位置で支えます。



そのまま箸先を閉じたり、広げたりしましょう。

動いているのは、上の箸だけです。



箸の持ち方ひとつでも、結構難しいのです。

1ヶ月頑張ってみましょう！ 必ず正しく持てます！

第79回

卵のはなし①

藤沢市西山畜産養鶏場 西山 紀子さん

日常的に食べてる「卵」について、調べてみました。

JA さがみの方の協力で、**管内で唯一、鶏の平飼いをしている西山さん**を紹介して頂き、鶏小屋まで行きました。

「コケッココー！」と元気よく鳴いているのは「オスのみ」と聞いてびっくり！ こんな初歩的な事も知らない私に、二度びっくり！



Q1. 卵の賞味期限はいつまで？

☺ ⇒ 安心して「生食」できる期間のことで、産んでから**2週間以内**です。その後は加熱調理して下さい。
保存は10℃以下で。

Q2. 卵の保存方法は？

☺ ⇒ 卵のとんがった方を下にして、振動のないようにそつと保存。

Q3. 卵は赤玉と白玉しかない？

☺ ⇒ 西山さんの所では、赤・白・ピンク・ブルーの卵があります！

Q4. 日本人は、平均年に何個位、卵を食べる？

☺ ⇒ 家庭用・調理用・お菓子用など含めて、**1人300個位**です。



西山さんのお話



西山紀子さん

普通の鶏は、1日1個弱の卵を産みます。
烏骨鶏はとても白くてとてもきれいですが、3~4日に1個しか卵を産みません。だから値が高いのです。
アローカナの卵は、青い色をしていて、ケーキ屋さんが買い求めます。卵の種類によって味が全然違います。

小屋は7つに分かれ、400羽位います。オスの方が大きいです。
メス10羽：オス1羽の割合で放し飼いをしています。メスだけだとケンカをしてしまうのです……（びっくり！人間も同じかも）
卵を地面の中に産んで、上にのり暖めてしまうことがあります。殆どが有精卵ですから、発見が遅れると、卵の中に血が入り、すでに分裂が始まっています。（へー、そうなんだ！）

第80回

卵のはなし②

藤沢市西山畜産養鶏場 西山 紀子さん

西山さんの養鶏場は、慶應義塾大学藤沢キャンパスのすぐ近くにあります。一般的なケージ飼いではなく、自由に土の上を走り、元気に運動し、ストレスをかけないように育てています。

ここでは鶏達にポップミュージックを流して育てています。

シンガーソングライターの「みどりこ」さんの「こころのままに」というJ-POPです。西山さんが鶏舎に近づいても興奮しないようになり、ストレスが少なく育っています。

西山さんのお話

鶏のエサは、農協の配合飼料を使っていますが、大根や人参など家で作っている野菜も入れます。丸ごと小屋に入れておくと、鶏はつついてバラバラにしてしまいます。この「つつく」という行為は、栄養価だけではなくストレス発散になっているようです。

(へえー、そうなんだ！)

産卵期の鶏は、約1~2年で交代しています。産卵率をアップするため、若い鶏に変えていくわけです。

若い鶏はやや小さめの初精卵 → 少しずつ大きく立派な卵 → 卵の殻が脆くなる……と、卵も変化していきます。それと同時に、姿にも変化があり、毛が段々抜け、最後は毛が無くなります。

可哀想な位です……。

(何だか女性の更年期みたいで、身につまされます)

音楽をかけているのは、鶏に余計なストレスをかけないためです。鶏舎に人間が入ると、鶏はパニックになり、大騒ぎで片隅に固まります。圧死してしまう鶏もいるので、注意が必要です。

まず女性の声のポップ音楽をかけ、「入りますよー」というサインをしてから入室すると、穏やかな雰囲気です。

まだまだニワトリの気持ちが理解できませんが、心がつながるように、毎日愛情を持って接していきたいです。

西山さんちの音楽たまごの買える場所

15ファーマーズマーケット・ごしょみーな

所御所見市民センター 営金・土・日曜

9:00 ~ 15:00 長後駅・湘南台駅・海老名駅から用田下車3分



片山泉より一言

金網で区分されている飼育方法ではない「平飼い」を見て、元気なニワトリは声大きい！ 卵の味が全然違う！
見れば分かる・食べれば分かる「西山さんちの音楽たまご」でした

第81回 学校給食に お箸と樹脂食器導入①

大和市保健給食課 管理栄養士 星 範子さん

2009 年度「食育推進事業」として、食環境の整備を行いました。
給食ができた当時から使っていたアルマイトの金属食器から、PEN
樹脂食器に変更！ 昨年 9 月から市内一群 9 校の学校に整備をした
所、子供たちからは「金属音がしない」「手で持っても熱くない」
「おいしく感じる」と、とても好評です。
食器を手で持って食べられるため、姿勢が良くなり、食事のマナー
も良くなりそうです。
残りの 19 校は、2010 年 4 月から使用をはじめます。

そしてもう 1 つ嬉しい事に、長年の懸念事項でした「お箸」が導入
できることです。今年の 4 月から市内すべての小中学校で使用を開始
します。

小学生は 19.5 cm、中学生は 22 cm の長さで、6 角形の箸で箸先には
すべり止めがついています。
今までの先割れスプーンをやめて、普通のスプーンも献立に合わせて
用意します。

9 月に整備した食器を除き、2 ヶ年分の食器とお箸は、2009 年度の
国からの経済対策として「地域活性化・経済危機対策臨時交付金制

度」を適用することができたため、当初 3 ヶ年計画だったものが
1 年で現実化でき、本当に嬉しく、皆様に感謝しています。
食環境整備ができ「食育の第 1 歩」が踏み出せたのかなと思います。
来年度は、さらに給食を通して食育を進めていくために「地産地消」
の推進、「米飯給食」の回数も増やしていく予定です。

食べることの大切さを、授業を通じ先生と連携を図る体制づくりや
家庭地域への取り組みを含め、食育の充実を図っていけるよう、頑
張ります！

片山泉より一言

1 年前、この番組に星さんが出演して頂いた時、「大和でいつか、
お箸を導入できたらいいですね！」と話していたのに、こんなに早く
現実なものになり驚いています。

保健給食課や現場の皆様のお力があっての結果だと思います。

「お箸の正しい使い方」も、これを機会に子供達に教えて下さることを
願っています。

第82回 学校給食に お箸と樹脂食器導入②

大和市立南部 学校給食共同調理場 風間 千枝子さん

今までの大和市の学校給食では、食器にアルマイトの材質を使っていましたが、南部調理場では、2009年9月より中学校でPEN樹脂（ポリエチレンナフタート）という材質の食器を使っています。

この素材は2001年に製品化された、安全性に優れたものです。従来の食器は熱が伝わりやすく、スープや煮物を入れると熱くて持ちにくかったのです。キーキーとスプーンの当たる音もなく、白と黄色で色もよく、生徒には評判が良いですね。心なしか、給食の残食も減ったような……食器はムード作りにとっても大切なもので、給食時間がより楽しくなると良いなと思います。



4月から導入の新食器



従来のアルマイト食器

お箸の導入により生徒からの意見も様々ですが、お箸の方が良いという意見が多かったです。

理由は、使いやすい・魚は箸の方が食べやすい・麺の時は箸がGood!

「やはり箸は日本人が食べる上で、最も歴史が古いし、一番身近だから使いたい」

「お箸を使っている方が、日本の食べ物を食べている気がする」

という賛成派もあれば、先割れスプーンが使いやすいとの少数意見もありました。

使い慣れてくれば、工夫して使い分けできると思います。

試行錯誤しながら安心・安全な給食を作っていくようにしたいと考えています。



お箸 2 種類

第83回

食育カルタの絵

絵の作者 土路生 典子さん

「食育カルタの絵」を頼まれた時、食育にとって、とても良いアイディアだなと思いました。小さい頃から絵が好きでしたので、私にもお手伝いできることがあればいいなと、あまり深く考えずにお引き受けしました。

慣れないパソコンの作業に、これは大変だ！ と思ったこともあります。絵では食育のイラストならではのマナー（ご飯と味噌汁の位置や、箸の持ち方）など、当初は理解できず何度も描き直しがありました。

ところが、作業の途中にパソコンが故障してしまい、その時は泣きそうになりました！

片山先生も沢山アドバイスしてくれましたし、描くことはとても楽しかったです。描き終えた現在は、食育についてもパソコンの作業も詳しくなりました。

食育カルタにチャレンジできて、本当に良かったと思います。

カルタの中には、小さい子供には難しい文面もあります。

でも、イラストから何となく食のイメージを持ってもらえたら、小さい頃から楽しく身につくことでしょう。おいしく健康に食べるイメージを持って大きくなる子供は、食生活に大きく影響して、一生の財産になります。

お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、ペット、etc.
家族一緒に楽しんでもらえたらいいです。

カルタが私が通っていた緑野小学校、南林間中学校にも配られたら、とても嬉しいです。

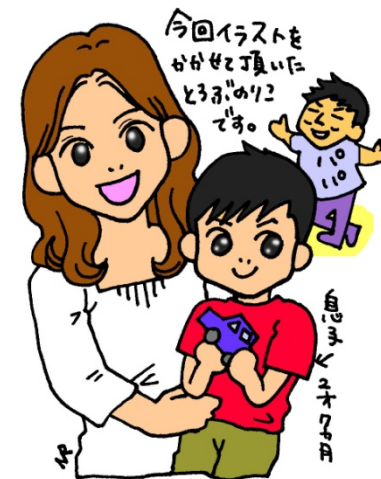
私は絵を描くことが大好きです。食べることも！

食べる事、絵を描くこと、子供を育てること、すべてが「私の人生の栄養」です！

片山泉より一言

土路生さんなくては、食育カルタはできませんでした。

45 枚の絵を作っている時は、「試行錯誤」と「産みの苦しみ」だったと思います。感謝申し上げます。



母から私へ、そして息子へ。受け継ぐものは絵。

一緒に絵を描いていきたいです。

食育カルタ 読み札原作者一覧

あ	大和市総務部 野村吉昭さん
い	大和市保健給食課 星範子さん
う	大和市健康づくり推進課 小菅優子さん
え	大和市食生活改善推進員 吉光宮子さん
お	FM やまと ジョニーさん
か	料理研究家 中堀真知子さん
き	片山 泉
く	大和市農政課 桜井早苗さん
け	大和市健康づくり推進課 小菅優子さん
こ	大和市農政課 富樫武司さん
さ	大和市農政課 桜井早苗さん
し	大和市こども部 岩本恵美さん
す	大和市総務部 野村吉昭さん
せ	片山 泉
そ	大和市健康づくり推進課 小菅優子さん
た	地産地消の会 間山せつ子さん
ち	食のアトリエ 熊谷綾子さん
つ	大和市農政課 畠山崇さん
て	大和市農政課 畠山崇さん
と	大和市農政課 畠山崇さん
な	食のアトリエ 小宮山利恵子さん
に	< 標 語 >

ぬ	大和市農政 桜井早苗さん
ね	大和市農政課 桜井早苗さん
の	市民農園 参加者
は	< 標 語 >
ひ	片山 泉
ふ	片山 泉
へ	大和市農政課 桜井早苗さん
ほ	大和市農政課 桜井早苗さん
ま	大和市長 大木哲さん
み	食のアトリエ 竹川竹代さん
む	JA 大和青壮年部 荒川隆幸さん
め	大和市農政課 桜井早苗さん
も	片山 泉
や	農業生産者 瀬沼輝雄さん
ゆ	片山 泉
よ	食のアトリエ 小沼栄子さん
ら	親子農業体験 参加者
り	< 標 語 >
る	大和市農政課 桜井早苗さん
れ	料理教室主宰 壺村光代さん
ろ	大和市農政課 桜井早苗さん
わ	食育カルタ イラストレーター 土路生典子さん
を	片山 泉

* 緑色は、大和市役所関係者です。



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 ドレメビル 5 階

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：2010 年 3 月 31 日