

なごみの食卓

Vol.2

TAKE FREE

2017年新学期号

発行/株式会社なごみの食卓

北海道の地産地消と食育通信

古来から、日本では非日常のお祝いなどのある日を

「ハレの日」ともいい、日常の「ケの日」にはない

ご馳走が並ぶ日であり、神様や自然の恵みに

感謝するとともに、日常の食事が粗食だった時代に

体に栄養と休息を与える大切なものでした。

本来、「馳走」とは走り回る、奔走するという意味で、

お客様をもてなすために走り回って食材をそろえて、

心を込めて用意した食事を、「ご馳走」といい、

それらをいただくことに感謝して丁寧に

「御」や「様」をつけて「御馳走様」と

感謝の気持ちを表します。



ハレの日
ごちそう

「まぐろ」と「ほたて」で、紅白のおめでたい、新入学・新学期にピッタリのお寿司です

まぐろとほたての手こねずし

●材料(4人分)

- 米……………2合
- 合わせ酢
- 酢…大さじ2 $\frac{2}{3}$
- 砂糖…大さじ2、塩…小さじ1
- たけのこ……………80g
- しらすばし……………300g
- 煮汁
- だし汁…100cc、
- 酒…小さじ1、みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- しょうし生姜…小さじ1
- 白ごま……………大さじ1
- 卵…1個「砂糖小さじ1、塩少々」
- 木の芽……………適宜
- 1.米は洗ってざるにあげて、同量の水でかために炊いて、合わせ酢を混ぜて酢飯を作っておく。
- 2.たけのこは湯通しして2~3mm厚さの斜め切り、しらすは熱湯をかけて塩抜きして、合わせて煮汁で煮て冷ましておく。
- 3.まぐろ、ほたて貝柱はそぎ切りにして、生姜醤油に漬けておく。
- 4.卵を割りほぐし、砂糖、塩で調味して薄焼きして、角切りにしておく。
- 5.1の酢飯に2、3、白ごまを混ぜて器に盛り、卵を散らして、木の芽をあしらう。

えいよう と せいちょう

料理研究家・管理栄養士／坂下 美樹



新学期が始まり、親子ともども気持ちも新たに
なる時期ですね。1年生は初めての給食にワクワクと嫌いなものが出たらどうしよう！というドキドキもあるかもしれませんが。子供たちは意外にもストレスを感じていて、お家に帰ってくると、「ふーっ」という状態です。家庭はそんな疲れた子供たちの癒しの場であってほしいと思います。そして家族の団らんは「食育」の原点です。ところが、そんな家族の食卓が今、乱れがちになっています。現代の乱れた食生活を表す言葉として「こ食」があります。最近では9つの「こ」食が言われています。

「孤食」

子供一人の孤独な食事。食事中の会話やしつけがなく、社会性が育ちにくくなる傾向があります。



「固食」

好きなものだけを食べるこり固まった食事。偏食で栄養バランスが偏って、わがままで自己中心的になります。

「個食」

家族みんなが同じものを食わず、それぞればらばらなものを食べる。美味しいね！などの感想を言い合ったりすることがなく、連帯感や協調性が育ちにくくなります。

「小食」

少量しか食わずに、太ってもいないのに、体形を気にして少量しか食べないの

「粉食」

パンや麺などの粉ものを中心になって、よく噛まずに飲み込む食べ方になってしまい、また油分や糖分が多いものもあり、肥満にもつながります。

「濃食」

味の濃いものを好んで食べるようになり、味覚が育ちにくくなります。



「子食」

子供だけで食べることが多くなり、親子のコミュニケーションがとれなくなります。

「戸食」

外食が多くなり、塩分、

脂質が多くなり、栄養バランスが崩れやすくなります。



「虚食」

夜更かしをするため、朝は食欲がなく、何も食べずに虚しい朝。朝食を食べないと脳に栄養がいかず、一日のスタートが元気にできません。



これらの「こ」食を改善するのは、家族のコミュニケーションが一番です。まずは朝食を家族そろっていただくことからはじめませんか。

食育は藤女子花キャン

Hanakawa campus

藤女子大学 花川キャンパスにおける 食育活動について



藤女子大学
FUJI WOMEN'S UNIVERSITY

農林水産省が策定した平成28年度から32年度までの5年間の『第3次食育推進基本計画』によると、食育について『実践の環(わ)を広げよう』をスローガンとして5つの重点課題を柱に、地域・家庭・学校など様々な場面による取組が推進されるようになりました。

【5つの重点課題は次のとおりです】
若い世代を中心とした食育の推進
多様な暮らしに対応した食育の推進
健康寿命の延伸につながる食育の推進
食の循環や環境を意識した食育の推進
食文化の継承に向けた食育の推進

このような食育の推進には、私たちが健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために個人が健全な食生活を送るように意識し、実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を

パーセントの midpoint ダブリ (1つトル。修正責了とさせていただきます)

向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切であると考えられています。

『第3次食育推進基本計画』では、「食育に関心を持っている国民の割合を増やす」その割合を「90%以上」という目標値が示されていますが、農林水産省「食育に関する意識調査報告書(平成28年3月)」によれば、「食育への関心度」は75.0%で、前回調査から6.3ポイント上昇していたものの、全国では目標値には達していません(なお、北海道の現状では、食育に関心がある道民の割合は88%(平成24年)で増加傾向にあります)。

また、食育に関心がある人ほど、食品の選択や調理についての知識があると思うと回答した人の割合が高く(食育に「関心がある」71.4%、「関心がなく」38.2%、栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日実践している割合が高い(食育に「関心がある」60.9%、「関心がなく」47.0%)ことも示され、このことから食育に関心を持ち、実践することの大切さがわか

ります。

藤女子大学花川キャンパスには、「人間生活」について様々な場面でQOL(生活の質)の向上の追求を基本姿勢とする人間生活学部(人間生活学科・食物栄養学科・保育学科)があります。「人間生活学科」では自分の生活を構築し他者の生活や地域を支援する有能な人材を、「食物栄養学科」では、食と健康の領域で優れた人材を、「保育学科」では、人間の成長の基礎である幼児期の領域で優れた人材を、それぞれ養成することを教育の目的としています。

そこで、各学科からの違った視点での食育の取組について、科学的根拠を持ちながら、地産地消など食の循環や環境およびライフステージに応じた実践活動を8回シリーズでお伝えする予定です。

今回は、『第3次食育推進基本計画』の「多様な暮らしに対応した食育の推進」として人間生活学部で開催されました公開講座「困難を抱える子どもたちへの学習・食支援」(2015年10月31日)から食物栄養学科 隈元ゼミの活動の様子をご紹介します。

出典:

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」
<http://www.narf.go.jp/1/syokukin/ishiki/h28/2.html>

藤女子大学人間生活学部・藤女子大学人間生活学部公開講座シリーズ①居場所のない子どもたちへ「食」と「教育」で支える大学、地域NPOの挑戦

栄養や調理だけではない、 藤女子大の実践する食育!

藤女子大学 人間生活学部
食物栄養学科 隈元ゼミ



「麻生キッチンりあん(以下、りあん)」は、2012(平成24年)、藤女子大学(人間生活学部食物栄養学科隈元ゼミ)の先輩たちが「商店街再生事業学生アイデアコンテスト」に応募したことがきっかけで誕生したコミュニティカフェです。ゼミのメンバーは毎年、麻生商店街のみなさん、特定非営利活動法人Kacotam(以下カコタム)のボランティアの方たちと協力して二つの活動を行っています。

活動のひとつは、毎週月曜日に行っている、地域の方へのワンコインランチの提供。そしてもうひとつは、ひとり親家庭の子どもたちを対象に、水曜日と土曜日に開催している、学習支援時の食事提供です。それぞれの活動にはチーム名があり、ランチ提供は「藤麻人(とまんこ)」、学習支援時の食事提供は「へるすたでい」とし「ひとり親家庭」などの子どもたちを対象に「学びの機会格差問題」に取り組んでいます。「麻生キッチンりあん」では通塾出来ない小中学生及び高校生に週2回学習支援を行っており、私たち「藤女子大学隈元ゼミ」の学生はここで、栄養バランスを大切にした「食事」と「食育」の提供をしています。



私たちの「食育活動」の意義・目的は3つあります。1つは「共食」で、給食以外の栄養面のサポートと食習慣の形成を図り



〈次号へ続く〉

ホクレン農業体験バスツアー

くるるの杜の課外授業

参加者募集!!

花束・いちご
持帰りあり!

新篠津産
お米
プレゼント!

新篠津村で“田植え”“花束づくり”を、
ホクレンくるるの杜で“いちご収穫”を体験します。

6月3日(土)
開催!



- 開催日/平成29年6月3日(土)
- 募集人員/35名(最少催行人員20名)
- 応募締切/平成29年5月10日(水)
- 旅行代金/大人3,000円(税込)
小人2,000円(4歳以上小学生以下)
- 集合・解散/ホクレンビル前(札幌市中央区北4西1)
- 利用交通/貸切バス
- 食事/昼1回
- 添乗員同行
- 参加条件/原則として、小人を含む家族
- 旅行代金に含まれるもの/行程表に表示の往復交通費・
昼食代・各種イベント体験費用

6/3(土)	
8:45	札幌 ホクレンビル前出発
↓	新篠津村
	田植え作業
	昼食(おにぎり・豚汁等) お花の収穫と花束づくり
↓	北広島市
	ホクレン「くるるの杜」 いちごの収穫体験 直売所 立寄り
17:45頃	札幌 ホクレンビル前 着・解散

※苗・花・いちごの生育状況により体験内容が変更になる場合もありますので、予めご了承下さい。

応募方法

応募はハガキかメールで!

- 応募要項/実施日・ツアー名・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・学年・郵便番号・住所・電話番号
- ご応募は右記へハガキ送付かメール送付 hisanori.ooshima@ntour.co.jp

- 送付先/〒060-0004札幌市中央区北4条西1丁目1-1北農ビル1F 株式会社 農協観光 札幌支店 GT係
- お問合せ/ ☎011-222-1151(平日月～金曜日9:00～17:00) ※土・日・祭休日は定休日です。担当 大島

イベント企画 **ホクレン**

旅行企画・実施



株式会社 農協観光 札幌支店

札幌市中央区北4条西1丁目1-1北農ビル1F 総合旅行業務取扱管理者 藤山 雅邦

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。ご当選者には応募締切7日以内に詳しい旅行条件を説明した書面をお送りいたします。ご当選者のみへのご案内とさせていただきますので予めご了承下さい。



もち米で 親子健活 料理教室

3月4日(土)と5日(日)コ
ープさっぽろの「北郷店」と
「ソシア店」にて「もち米で
親子健活料理教室」を開催
いたしました。当日は天気
にも恵まれ、応募いただい
た方の中から抽選で選ばれ
た小学生の親子20組40
名(北郷店と親子27組5
4名(ソシア店)のみなさま
に参加いただきました。講
師にはお料理サロン「うら
らか」の西尾先生に、「三
色ぼたもち」を教えていた
だきました。

レンジを使ってもち米1合
を炊き、軽くつぶしてあん
こで包んで出来上がりで
す。「思った以上に簡単!」
「家でも早速作りたい」な
ど、ご参加いただいた皆様
から「簡単・手軽さ」に目か
らウロコの様子でした。あ
んなこの苦手なお友だちも
「きな粉」や「すりゴマ」があ
るので、自分の作った「ぼた
もち」を美味しく召上って
いました。



食育通信
なごみの食卓
[新学期号]

学校やクラブ活動やPTAの関係などで保管されているレコードやテープの音源、例えば「校歌」「発表会の記念録音」「卒業記念」「応援歌」「テーマソング」など、大切な思い出一つ一つを大事に「デジタルデータ」化いたします。パソコン等で簡単に保管や再生できるように編集加工をいたします。新たな曲の制作や録音もお手伝いいたします。その様なご希望やご相談がございましたら、(有)アズーリ担当/岡本 TEL.011-219-5758 へお気軽に申し付け下さい

- 発行元/株)なごみの食卓 札幌市中央区大通り西17丁目2-1
- 企画・編集/有)アズーリ 札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号

■ご連絡・問合せ/アズーリ「食育通信なごみの食卓」/担当 岡本
TEL.011-219-5758 FAX.011-219-5858