

なごみの食卓

Vol.1

TAKE FREE

2017年1月号

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

お家の皆様へ

小学校の6年間はアツという間ですね。
子供たちの身体の基本が作られるときでもあります。
だから毎日のご飯も「栄養バランス」や「生活リズム」良くとりた
いですね。
そして、いろんなことに「集中」や「チャレンジ」できる体力を作りま
しょう。

小学生の皆さんへ

ご飯は好きですか?「好き」「きらい」はありますか?
おやつも良いけれど、毎日のご飯をしっかり食べて下さい。
ご飯を食べたらカラダを動かしましょう。
外で遊んだり、おてつだいをしたり、ダンスや散歩など、
自分の好きな事で、カラダを動かしましょう。
そしてゆっくり休んでください。カラダはどんどん大きくなります。



今月の食卓

寒い季節にはピッタリ

ジャガイモとキノコの蒸し煮

●材料

- ①鶏もも肉…1枚
- ②ジャガイモ…3個
- ③ベーコン…40g
- ④キノコ(マッシュルーム・エリンギ・シメジ・マイタケなどお好みで) 合せ300g
- ⑤ニンニク…1片
- ⑥オリーブオイル…適量
- ⑦白ワイン…大さじ1と1/2
- ⑧ローズマリー…1〜2本
- ⑨塩・コショウ…少々

●作り方

- 1. 鶏肉は筋切りをして、ひと口大に切り、塩・コショウをすりこんでおく。
- 2. ベーコンは幅5mm位に切る。キノコ類は食べやすいサイズに切り分ける。
- 3. ジャガイモはひと口大に切り、水にさらし、水気を切っておく。
- 4. 鍋にオリーブオイルと、つぶしたニンニクを入れて熱し、ベーコンを炒める。ベーコンはいったん取り出し鶏肉を皮の方から入れて色づくまで焼き、もう片面も焼く時にキノコ類、ローズマリーを入れ、ベーコンも再度入れ弱火で10分程度加熱する。
- 5. ③と白ワインを加え、フタをして15分ほど弱火で煮る。
- 6. ジャガイモが柔らかくなったら、塩・コショウで味を調える。

えいよう と せいちょう

料理研究家・管理栄養士／坂下 美樹

色々な健康法やダイエット法が流行っては廃れていく。昨今、情報が多すぎて、何をどれだけ食べたらいいかかわりにくい時代。だからこそ、栄養の基本を押さえておくことが大切なのです。ご飯というと「炭水化物」をまず思いかべますよね。炭水化物の最も重要な役割はエネルギー源になることで

水化物は糖質と食物繊維を合わせたものなのです。糖質は単糖類、二糖類、多糖類にわかれていて、ご飯などの穀物は多糖類に分類されます。お砂糖などの二糖類に比べて多糖類というのは糖質の中でも消化吸収がゆっくりで血糖値の上昇も緩やかで太りにくいのです。多糖類は糖質だけでなく、

後に体重が減るのは体内の水分量が減っているということ。決して体脂肪が減っているわけではないのです。冬休みが終わり、生活も通常に戻り、朝ごはんの支度も慌ただしい毎日ですが、特に成長期の子供たちにとってご飯に含まれる炭水化物は脳が活動するためのエネルギーのもと、ブドウ

ご飯は太る？



結論から言いますと

いいえ、 ご飯は太りにくい 食べ物です。

糖になる大切な栄養素です。時間がなくて朝ごはんを食べないで学校に行ってしまうと午前中は脳に栄養がたりない状態で授業を受けることになり、授業内容も頭にも入らないですし、眠くなったりもします。もちろんご飯だけではなく、成長期の子供たちにはタンパク質をはじめ、カルシウムな

どありとあらゆる栄養素が必要不可欠です。これ一つで完璧という食品は一つもなく、バランスよく色々な食品を摂ることが大切です。ご飯を中心とした日本型食生活の一汁三菜は多種多様な食品を摂るために理想的な食事のあり方です。ご飯は和風のおかずだけではなくハンバーグや麻婆豆腐など様々なジャンルのおかずとも相性がよく、出しゃばらない控えめな主役ともいえます。特に朝ごはんには粒のまましっかり噛んでいただくご飯食がおすすめです。寝ている間にも体はエネルギーを必要とします。朝起きた時は体がガス欠の状態。特に成長期のお子さんには、朝ごはんをしっかり食べて体にエネルギーをチャージして

学校に行ってもらいたいですね。私たちの住んでいる北海道は日本有数の米どころです。全国の食味ランキングではいつもトップクラスの美味しいお米がたくさんあります。毎日の食卓にもっとご飯をいただきたいものです。

す。日本人の食事摂取基準では三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物のうち50〜65%を炭水化物で摂取することを基準としています。では、「炭水化物」と「糖質」の違いって？炭水化物は消化吸収されてエネルギー源となる糖質と消化吸収されない食物繊維にわかれます。つまり、炭

食物繊維も多く含んでいるので、極端な糖質制限ダイエットをしてご飯の量を減らしたり、全く食べなかったりすると、食物繊維の摂取量も減って、便秘や肌荒れなどを起こしがちです。糖質制限をすると、肝臓にためてあった糖質を使うことになりません。その糖質には水分がくっついているから、直





ホクレン 食と農のふれあいファーム

わくわくモグモグ通信 Vol.1

「くるるの杜」の入口で最初に出会うのは、作物がぐんぐん育つ畑。直売所には、とれたて野菜たちが並び、農村レストランでは、こだわりのメニューに出会えます。

北広島にあるホクレン食と農のふれあいファーム「くるるの杜」は、作物を育てるところから食べるところまで、農業に関するプロセスを体験できる施設です。

「くるるの杜」は

おいしいものを自分の手で作ること。そこには買っていない、発見や感動があります。畑で育っている野菜の姿や、もぎたての味にビックリしたり、見ただけで食べ頃かどうかわかるようになったり。太陽を浴びて、野菜が畑の栄養を吸収するように、人間も一口の栄養を吸収できるんです。大人も子どももぐんぐん成長できるのが「くるるの杜」です。

農畜産物直売所



近隣のJA・生産者から届いた新鮮な野菜

農村レストラン



おふくろの味を目指した素朴な家庭料理

農作業・調理加工体験

農作業・調理加工体験では、おなじみの食べ物が畑や田んぼで生育し、食卓に上るまでを一体的に体験できます。作物を観察したり、とれたてを食べたり、調理をしたり、どの体験プログラムにも農業にふれてはじめてわかる楽しさと感動がいっぱいです。



栽培作物	1~5月					6月			7月			8月			9月			10月		
	1	2	3	4	5	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
いちご																				
アスパラガス																				
トマト																				
ミニトマト																				
ハスカップ																				
ブルーベリー																				
だいこん																				
とうきび																				
えだまめ																				
じゃがいも																				
たまねぎ																				
にんじん																				
かぼちゃ																				
キャベツ																				
らっかせい																				
さつまいも																				

施設情報

住所／北広島市大曲377の1
電話／TEL.011-377-8700 (受付時間9:00~17:00 不定休)

●詳しくはWEBで…www.hokuren-kururu.jp



営業時間

【農畜産物直売所】10:00~17:00
【農村レストラン】ランチ／11:00~15:30(受付 11:00~14:20)

交通アクセス

JR北広島駅から北海道中央バスで、乗り場①より広島線道都大学経由(札幌ターミナルまたは福住駅)乗車約15分、「ふれあい学習センター」下車 徒歩約5分
JR北広島駅から車で約13分



「くるるの杜」ではインターネット上の交流サイト、フェイスブック内に「もぐもぐ会議@くるるの杜」という交流ページを開いています。テーマは「みんなが話そう『食』と『農』の暮らし」です。命を育み、健康な体をつくる大切な「食」と「農」について、日ごろ消費者のみな様思って



「もぐもぐ会議」
みんなが話そう食と農の暮らし
いる事や、安全・安心な農畜産物を作る生産者の思いなど、お互いに伝え合うコミュニケーションの場として展開しています。
昨冬の開設以来、フォローワー限定イベントの開催など多くの方々より反響をいただいています。
フェイスブック画面から「もぐもぐ会議」で検索すると開きます。



<http://kururu-mgmj.jp/about/>

コープさっぽろ もち米で親子健活料理教室



募集／①コープさっぽろ きたごう店 先着10組20名×2回=40名
②コープさっぽろ ソシア 店 先着10組20名×2回=40名
両店舗・先着限定20組・親子40名(定員になり次第締め切らせていただきます)
主催／ホクレン農業協同組合連合会・北海道米販売拡大委員会
日程／①3月4日(土) ②3月5日(日)
一回目10:30~11:30/約1時間 二回目13:00~14:00/約1時間
会場／①北郷店文化教室 ②ソシア店キッチンスタジオ
参加料／500円(コープ風連はくちょうもち1kgお土産付き)
講師／なごみの食卓(西尾 直子先生)
お土産／①コープ風連はくちょうもち1kg ②北海道米ラップ ③フリーザーパック 等
料理／①北郷店「三色ぼたもち」②ソシア店「三色ぼたもち」を作ってお召し上がり、
又はお持ち帰りいただきます。

■参加応募方法
①親子名前・②年齢・③郵便番号・④住所・⑤電話番号・⑥希望店舗を明記の上
〔ハガキ〕〔FAX〕のいずれかでご応募下さい。
※当選発表は当選した方のみ切羽日までに事務局より電話連絡いたします。
■宛先／〒060-0053札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号 (有)アズーリ内
食育通信「なごみの食卓」もち米料理教室係 FAX.011-219-5858
※募集締切は 各店分2月20日(月)まで先着決定となります。
※お預かりした個人情報については、当該目的のみに使用し、第三者へ無断提供する事はありません。

大きな滑り台登場! その他雪中宝探しや雪だるまづくりなどイベントが盛りだくさん!

くるるの杜の雪まつり

2月25日(土)・26日(日)開催

雪まつり特別企画

「いちごを収穫してクレープを作ろう」
「いちご収穫ともちつきをして大福を作ろう」

詳しくはWEBで!
<http://www.hokuren-kururu.jp/>



食育通信「なごみの食卓」 読者アンケート

- Q1. 知りたいお料理はありますか? あれば教えてください。
(例①/簡単なお漬物) (例②/家族や子供の誕生日会など
パーティ料理) (例③/手軽なデザート) 等
- Q2. 詳しく知りたい食材はありますか?
(お米/小麦(ぱん・麺)/野菜/魚/肉/牛乳/その他)
※その他は具体的に教えて下さい。
- Q3. 特集に取上げてもらいたいモノや事柄がありましたなら
お聞かせください。

読者アンケート抽選プレゼント

食育通信「なごみの食卓」読者アンケートに、
ご回答いただいた方へ抽選でプレゼント。

ホクレン無洗米「きたゆきもち/1kg」を
10名様へプレゼントいたします。



■プレゼント応募方法
アンケート内容にご回答いただき、①名前、②年齢、③郵便番号、④住所、⑤
電話番号)を明記の上、ハガキ・FAXのいずれかでご応募下さい。
※発表は発送をもって代えさせていただきます。
■締切/平成29年2月10日(金)当日消印有効
■宛先/〒060-0053札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号
(有)アズーリ内 食育通信「なごみの食卓」アンケート係
FAX/011-219-5858
※お預かりした個人情報については、当該目的のみに使用し、第三者へ無断提供する事はありません。

発刊にあたって
日本には美しい四季の移り変わりがあります。
北海道にもまた、ならではの四季の移り変わり
そこに寄り添った食文化があります。食の多様化
や核家族化などによって、私たちの食生活は変
化し、先人の時代から親しまれてきた食文化を
忘れてしまいがちです。
成長期のお子さんとその家族のために、食文化
の継承や体が元気になる栄養のお話を通して食べ
ることの大切さを伝えていきたいと思えます。

坂下美樹

PROFILE
管理栄養士、調理師、製菓衛生師、フードコーディネーター。
現在、北海道新聞 生活面「今日の1品」執筆中。
「道新文化教室」開催。
レシピ制作、道新ポケットブック等の料理制作など。
平成20年11月「カフェ&料理教室/うららか」オープン。
<http://www.nagomitable.com>



- 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

