



パルシステム東京の食育は、「ともに作り、ともに食べる」一人ひとりがつながり、いのちをはぐくみ、生きる力を高めます。」をめざしています！
私たちは、和の食文化を大事にし、食生活の改善と、自然や農業、作り手のことを知り、いのちの源である食を大切にしながら、「食育」を進めていきます。

食育リーダーから



身近なことから

食育講座で皆さんにお伝えしているのは、「まず身近なことから始めてみましょう」ということです。例えばパルシステムのカタログを読むことも、今が旬の食材に気づいたり、産地の皆さんのこだわりや熱い気持ちを知ることができます。食品が生産される農業のことを知ることも食育です。「できることを楽しみながら」食育をはじめてみませんか。

手伝いで得たもの

「食育」という言葉をわざわざ掲げなくてはいいけないほど食が乱れている昨今ですが... 私が小さい頃は食事作りの手伝いを通して「食べることの大切さ」を学んだように思います。絹さやの筋取りもよくやりました。すり鉢がガタガタしないよう縁を押さえる手伝いは、最後に御飯の胡麻和えがついてくるので楽しみでした。御飯が済んでお茶碗運びも姉妹の仕事。そして昔の台所道具、お釜もすり鉢も原始的なやり方ですが、食事を作る過程ではとても穏やかな時間が流れて、とびっきり美味しいものが仕上がりました。あの時代のように忙しい私たちにはできませんが、色々な情報に流されないで、基本的な日本の食を大切にしていきたいと思えます。



お金の行方

「食育」とは直接関係なさそうだけれども、食育を意識するようになってから気になる事があります。それは、自分の、そして皆のお金の使い方。例えば、ペットボトルのお茶。子供が欲しがれば、つい買ってしまいますが、母は自分でいれたお茶を持ち歩いて「お茶に100円払うなんてねえ」と言っていました。ペットボトルのお茶に払われるお金は、どこに行くのでしょうか？そして、スーパーの特売への「茶碗一杯34円の米がこれ以上安くなる必要がどこにある？」というお米屋さんの嘆き。スーパーで買い物をしていると、作ってくれた人の苦勞や暮らしを考えもせず、安いものを買ってしまいます。渋られた分が、お米農家にしわ寄せされていないでしょうか？私達の買い物の仕方、お金の使い方が、社会になんらかの影響を与えているならば、もう少し気をつけてお金を使わなければならないなあ、と思うのです。



桃の節句から見えてくるもの

三月に入ると南風も吹き始め、少しづつ春に近づく感じがしてきます。冬に替わる春の到来を待つのは今も昔も同じです。私たちは季節や生活の節目に行事を取り入れて思いを新たにすることができました。



三月三日の桃の節句も女の子の成長を祝うお祭りとして続いてきました。縁起物として出される菱餅の三色は、健康(緑)、清浄(白)、魔除け(赤)を表しています。餅に砂糖を絡めて炒った雛あられの四色(桃、緑、黄、白)は四季を表しています。味醂に蒸した米や麴を混ぜて熟成させた白酒の白い色は邪気をはらうとされています。蛤は殻が二つで一つになる形から、夫婦円満を表しています。草餅に入れる蓬は漢方で強壮・消毒・止血の効能があることから、邪気をはらう薬草とされてきました。こうした食べ物の意味には、昔の人たちが見えないものや自然への畏敬の念が感じられます。その中で子供を無事に育てるのは大変なことだったのでしょう。

今はどうでしょうか。折々の行事は「家族のイベント」として引き継がれ、家族の団欒やコミュニケーションの手段に様変わりしています。家族のコミュニケーションも大切ですが、行事にこもった意味に先祖の願いと苦勞を偲んで感謝することも忘れないようにしたいものです。

旬の野菜について

日本は小さいようで北は北海道から南は沖縄まで四季のメリハリがある国です。春は木の芽をはじめ、ふきのとう、タケノコなどの山菜、春野菜は冬の寒さから体を目覚めさせます。夏の野菜、胡瓜やトマトなどは体温を下げ、夏の暑さを乗り切るのに役立ちます。秋の木の実や果物などは、冬に備えて体に脂肪を蓄える働きがあります。冬には雪や霜を浴びて甘みを増す白菜やほうれん草などの冬野菜が鍋料理その他で食卓に並び、風邪などに打ち勝つ抵抗力を高めるのに役立っています。四季それぞれの旬の野菜は、健康維持に役立ち、私たちの食文化を豊かにします。野菜を食べるのに、季節に関係なく一年中出回っているトマトやレタス、胡瓜などをサラダにして摂っているだけではなく、こうした季節の旬の野菜を、温野菜やさまざまな料理に使って、子供たちに季節の旬のことを、舌や体で教えましょう。これからも食育リーダーは食育講座で旬を取り上げていきたいと思えます。



味覚障害

私たちが味を感じるのは舌の表面にある「味蕾(みらい)」という器官の働きです。文字通り花のつぼみのような形をしていて、ここで感じられた味が脳に伝わります。味蕾は1ヶ月ほどで生まれ変わりますが、亜鉛などが不足すると再生がうまくいかず、味が感じられなくなる「味覚障害」になりやすいとされています。亜鉛を多く含む玄米、大豆、牡蠣、煮干、海藻、松の実、ゴマ、豚レバーなどを摂るようにしましょう。

花粉症を乗り切るために

花粉症の方には春は憂鬱な季節です。花粉症の症状を軽減する食生活の心得として、蛋白質をやや控えめにする 肉類を減らし魚介類にする シソ油やエゴマ油を摂る(加熱しない料理に使うか、最後にかける) ヨーグルトやオリゴ糖を摂る、などがあげられます。少しでも症状を軽くして、つらい季節を乗り切りましょう。

～忙しい毎日を身体も心も元気にきれいに～

からだにやさしい食育講座 in 八王子(2/10)

25名参加で、栄養バランスのよい食生活、アレルギーと食事、雑穀の利用などの話の後、簡単な調理をして、試食をしました。



にんじんとしょうがの雑穀ご飯(4名分)

米(胚芽米)(白米でも可)...2.5カップ(雑穀を含めて)
雑穀(きび、あわ等)...大さじ1 にんじん...1/3
しょうが...親指大(20g) 青海苔...適量

米と雑穀を合わせてから洗います。
にんじんとしょうがはよく洗い、皮ごとみじん切りにします。
十分浸水した米と雑穀に、にんじんとしょうがを加えて炊きます。
ご飯が炊き上がったら、茶碗によそい、青海苔をふって出来上がり

親子クッキング(9/23 パルシティ江東)

「第2回親子クッキングウ～」が、お父さん4組を含め、26人の参加で、開催されました。食育紙芝居など食育の話の後、変わり春巻、「100万人の食づくり」の食材を使った豆腐白玉団子などを親子で楽しく作りました。



商品展示会(11/15 池袋サンシャイン)



商品展示会のステージで、食育リーダーが「食育エブロンシスター」を上演しました。また夏に環境との共催で行なわれた「お弁当マイスター」の各賞をパネル展示しました。

東京ガス食育セミナー受講(1/20)

東京ガスは各種の食育活動を進めています。今回、同社の指導者向け食育セミナーを、食育リーダーと食育分野別委員会、計24名の参加で受講しました。食事における五感(味覚、視覚、聴覚、臭覚、触覚)や子どもの食について勉強しました。

よりよい講座のために

食育リーダーは毎月1回定例会を行なっています。ここでは、各自、活動報告の中で、よかったことや改善した方がいいことなど、よりよい講座のために情報共有をしています。今後、依頼者との打ち合わせがスムーズにいくように、マニュアル作成なども検討しています。



当日のレシピです。簡単ですから、ぜひお試しください!!

お知らせ “はじめて” の食育講座 ～五感を使って食を感じてみませんか～

3月23日(月)10時～12時、「はじめて」の食育講座をパルシステム東京新宿本部で開催します。日頃の食事が乱れがちな方、家族の健康が気になる方、そんな方に受けていただきたい初心者向け食育講座です。(保育有、茶菓子付)

ホームページに食育のコーナーができました。出前講座の活動報告などが掲載されていますので、ぜひご覧下さい。

pal*system
パルシステム東京

発行日：2009年2月12日

発行：生活協同組合パルシステム東京 食育リーダー

事務局：生活協同組合パルシステム東京 組織部 食育担当

Tel.03-5363-2269 電子メールアドレス paltokyo-shokuiku@pal.or.jp