



## 第5号

パルシステム東京の食育は、「ともにづくり、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！  
09年度の食育講座は、日本型食生活を中心とした『子ども向け食生活講座』『おとな向け食生活講座』『100万人の食づくり用講座』を基本にすすめていきます。

## 『秋に夏の疲れを残さないために』

人の身体は自然とその季節に対応するようになっていきます。夏は汗をかいて体温調節しますが、湿度が異常に高いと汗がうまく出ずに体内にこもってしまい体の不調を引き起こします。それにより食欲不振や消化機能が低下し、冷たい飲み物や口当たりのよいものばかり摂ってしまいがちになります。

その栄養の偏りが『夏バテ』の大きな原因となります。

**食事の基本** 一汁二菜…主食（糖質）＋主菜（たんぱく質）＋副菜（ビタミン・ミネラル類）

を意識して摂りましょう。糖質（ごはん）は元気の源、たんぱく質（肉・魚類・卵・大豆製品）

で抵抗力をアップさせ、ビタミン・ミネラルで体の調子を整えます。ビタミンが不足すると

エネルギー代謝がうまく行なわれず、かえって体調不良を進める事になります。さっぱり

したそうめんには野菜を添えたり、ちりめんじゃこや鶏そぼろを入れたりトッピングの工夫も大事ですね。

また、汗をかくとビタミンやミネラルも多く排出されてしまいますので上手に水分補給をしましょう。甘さの含まれていない麦茶、またはミネラルやビタミンの含まれているスポーツドリンクを薄めて飲用するとよいでしょう。

ただ、水分を摂りすぎると胃酸を薄めてしまい、食欲不振を招くので気をつけて下さい。

（福家）



## 「9月の行事について」

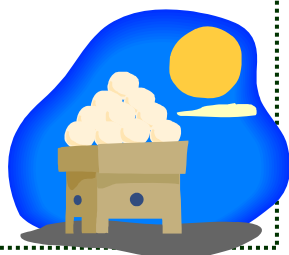
暦を見て秋らしい行事といえますと、秋分の日を中日として前後3日ほどの「お彼岸」、中旬から10月にかけての「十五夜」などがあげられるかと思えます。

「お彼岸」ではおはぎをいただきます（小豆の赤色は邪気を祓うとされる。仏壇やお墓に供えるのが本来の意味）。

「十五夜」は、旧暦8月15日の夜の月見をする日であると同時に秋の収穫を感謝する農耕行事の日。

月見団子や収穫したての里芋、栗、果実、稲穂に見立てた薄など飾って祝います（芋名月ともいう）。

（山川）



## 『ちょっと一工夫してみませんか』

◎冷凍のおすすめ 干しいたけを甘辛く煮た状態で冷凍する（くっつきやすいのでラップをはさむなど工夫する）

## 応用

- ① ジャージャー麺のあん作り（挽き肉とまぜて）
- ② そうめんのつゆに薄く切って入れる
- ③ 五目寿司の具や煮物にすぐ使える

◎ねりみそを作っておく

〔材料〕「みそ300g・花見糖（さとう）80g・酒100ml・みりん150ml」を合わせたものを一度煮たさせて、冷蔵庫で保管する（1ヵ月位はもつ）

## 応用

- ① 豚肉のとんかつ用、切り身の魚などを油で焼いて最後にねりみそを合わせる
- ② 肉と野菜のみそ炒め
- ③ なすとそぼろのみそ炒め
- ④ 田楽

（宮坂）



## 旬のものを食べましょう

夏に冷たいものを食べ過ぎると内臓の働きが弱まってしまうですね、秋の旬を食べて元気になりましょう！

・さんま・・・良質なたんぱく質が豊富に含まれているのでスタミナ補給にうってつけ。

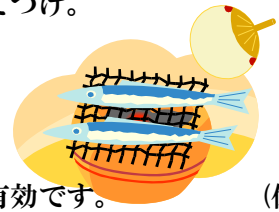
大根を添えると消化を助ける酵素たっぷりです。

・里芋・・・独特のぬめりが胃腸の内壁を保護し消化を助けます。

また食物繊維も豊富で腸にたまった毒素も排出してくれます。

・ぶどう・・・ぶどうの糖質は体内で素早くエネルギーに変化するので疲労回復に有効です。

(佐藤)



# 食育リーダー活動報告

夏休み親子企画にたくさん  
のご応募ありがとうございました。

## 「めざせ！お弁当名人」

7/29 たつみ店3階で開催され、親子10組が参加しました。

今年はバランスの良いお弁当作りのポイントやお米クイズ、白地図を使った産地調べなどを学んでから、子どもたちはおにぎり作りに挑戦しました。お母さんのおにぎりも、小さな手で一生懸命にぎりました。自分のお弁当箱におかずと一緒に詰めてできあがり。とってもおいしい！の声に大喜びの子どもたち。自分の作ったおにぎりをおいしいね～と言われる喜びも知り、「いただきます」の話とともに作ってくれた人、食べ物への感謝の気持ちを感じてくれたらと嬉しいです。

最後にお弁当名人認定カードを渡すと、「おうちでもお弁当を作ります！」の声があちこちであがりました。お弁当コンテストへの応募待ってます。ホームページで発表しますので、お楽しみに！

(大喜多・加藤)



## 「親子 de 食育～子どもが主役～」

7/30 八王子クリエイトホール調理室で講座を開催し、親子9組が参加しました。

初めに、豆腐白玉だんごと赤128のジュースを使った炊飯器ケーキを子どもたちが作りました。白玉だんごは冷蔵庫へ炊飯器ケーキはセットして、できあがりまでみんなで

勉強！ 食育エプロンを使いながら、味覚《鹹<sup>から</sup>い・甘い・酸っぱい・苦い・旨み》を感じたり、箱の中のものに触ってもらい何なのか当ててもらいました。ほとんどの子どもたちは正解！楽しく学びました。試食タイムは、子どもたちが作った白玉だんごやケーキをみんなでおいしく食べました。

(兵頭・山口)

### 豆腐白玉団子レシピ 6人分

(材料) もめん豆腐1丁(300g)、  
白玉粉1袋(200g)

黒蜜ときな粉はお好みでかける



- ① 白玉粉をボールにあけ、粒を小さくくたく。
- ② ①のなかに豆腐をいれてなめらかなるまで良く混ぜる。
- ③ よく混ぜたら食べやすい大きさに丸め(真ん中にくぼみを入れる)、沸騰したお湯でゆでる。
- ④ 白玉がお湯に浮かんできたら、冷たい水にとり、ひやしてできあがり。

## ・食育リーダー09年度養成講座報告

4月に募集をし、81名の応募がありました。

20名が5月～7月養成講座を受講し、9月には実践研修の予定です。これから、パルシステム東京の食育を広めるために準備をすすめています。

☆お知らせ 10/6(火)等々力店別館2階、10/9(金)たつみ店3階にて食育講座を開催します。詳細は、『WITHYOU』をご覧ください。

pal\*system  
パルシステム東京

発行日：2009年8月31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 pal.tokyo-shokuiku@pal.or.jp