今年も たくさんの元気な 野菜と家族の笑顔に 出会えました。

土のにおい、川の冷たさ 心に刻まれたのは？

いのちを育てて、いのちをいただく。

ツチノ メグミ

５月から８月末にかけて３回シリーズで行われた「畑家族」のイベント。毎回、到着後すぐに畑に出かけ、説明を受けながら野菜の収穫を行い、その後ワークショップ、畑ランチを楽しみました。

１回目のいちご摘みに始まり、野菜の苗の植え付け、２回目、3回目の収穫は、ナスにピーマン、きゅうりにミニトマト、とうもろこしといったたくさんの種類に触れることができました。

ワークショップは、ホットケーキのトッピングやおにぎりづくり、オープンサンド、マヨネーズづくりなどを体験。苦手なピーマンもおいしく食べられるようになったり、いつもよりもたくさん食べられたり。土から学んだたくさんのことが、子どもたちのココロとカラダにしっかりと刻まれたようです。

大阪スローフード協会では「いのちを育てて､いのちをいただく」を協会のテーマとして､様々な食育活動を実施しています。この夏、苗植えから野菜を育てて、収穫、調理する体験を通じて、子どもたちに「いのちのリレー」について知ってほしいと願っています。

土の恵み、海の宝

ツチノ メグミ　ウミノ タカラ

大阪スローフード協会では､親子で「食」を考える食育イベントを定期的に行っています。おかげさまで､毎回応募くださるファンの方々も増え､多くのご家族が心待ちにしてくださっています。

毎年､大好評の土の恵みと海の宝を学ぶ食育イベントを今年も開催しました。土と海の食材に親しみ､調理しておいしくいただく経験をしました。

土の恵み編では､高槻市の「里山農園・かしふね」にて､「畑家族（3回）」と「いちご摘み」を実施しました。

海の宝編では､「まるごとマグロ」をテーマに､子どもたちが大好きなマグロについて､学び､体験し､味わうことができるイベントを実施しました。楽しくにぎり寿司体験をしながら､日本の魚食文化や養殖技術の行方などについて学ぶことができた貴重なイベントでした。

本紙は､大阪スローフード協会の食育の記録として､また､食育の未来地図として､皆さまへの感謝とともにお送りします。参加された方もそうでない方も､ぜひ本紙を通して食についての意識を高め､すこやかな社会を形成していってください。

2014 年 大阪食育連絡会議 大阪スローフード協会の 子どもたちとの食育

親子でこしらえる とっておきメニュー 土の恵み 海の宝

真っ赤に輝く小さなひと粒。かわいくって、おいしくって、ほころぶ笑顔。

ツチノ メグミ

５/29（木）
高槻市大字田能
「里山農園・かしふね」

５月の下旬に行われた「いちご摘み」。かんでんエルハートが運営する「里山農園かしふね」で行われたいちご摘みには、大人18名、子ども15名の合計33名が参加しました。

いちご摘みの説明を受けた後、いよいよスタート。「2、３個その場で食べてもOK」との説明に、子どもたちは“どのいちごを食べようかなー”と真剣に物色していました。１家族２パック分摘んで、いちご摘みは終了。記念撮影をしました。

ワークショップでは、ミニトマトの苗とペットボトルを使って、水耕栽培キットづくり。うまく育ちますように、と思いを込めました。

真っ赤に熟したいちご かじると真ん中まで赤くなっていました

「このいちごは収穫してもいいかな」「白いところのあるやつはまだだめだよ」、親子で相談しながら収穫したいちごたち。「ヘタの上から獲ってね」「あ、落としちゃったー。もったいない!」。自分たちの手で畑から収穫する土の恵みを前に、自然と“もったいない”の気持ちが芽生えます。傷まないようパックにやさしく詰めて、食べ物をていねいに扱うことも覚えました。

10:00

開会のあいさつ

●到着順にお名前シールをもらってよく見えるところに貼って待機。大阪スローフード協会の不破理事長のあいさつで１日が始まります。

10:10

いちご摘みの説明

●「いのちを育み、いのちをいただく」ことの大切さを伝えたい、そういう思いで開催されるイベント。しっかり体感してください。

●「里山農園かしふね」の佐々木さんよりいちご摘みの説明。白いのは摘まない、カビたのは他に伝染らないよう畝のあいだに。

いちご摘みがいよいよスタート

●葉っぱの影に隠れているいちご。真っ赤に熟したいちごを探して収穫しました。“どこにあるの？”“もうないよ”と諦めそうな子どもたちに“隠れているからよく探してごらん”とお母さん。じっくりと収穫に取り組むことができました。

11:00

ミニトマトの水耕栽培キットを作ったよ

●ペットボトルを使って、ミニトマトの水耕栽培キットを作りました。“水耕栽培ってなに？”“ほんとに土がなくてもミニトマトは育つのかな？”子どもたちの瞳が好奇心で輝いていました。

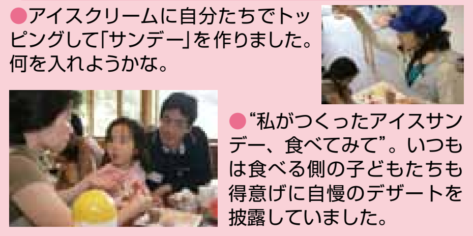
11:30

待ちに待ったランチタイム

●3種類のお漬物とホカホカごはん。自分たちでおにぎりを作りました。

12:15

大好きなアイスクリームがデザートに!



●アイスクリームに自分たちでトッピングして「サンデー」を作りました。何を入れようかな。

●“私がつくったアイスサンデー、食べてみて”。いつもは食べる側の子どもたちも得意げに自慢のデザートを披露していました。

13:00

小川で遊んだ自由時間

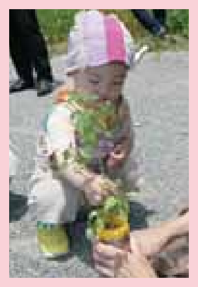
●トカゲやカエル、バッタなどたくさんの生き物が身近にいる里山の環境を満喫できる自由時間。子どもたちは虫取りや川遊びに元気いっぱい遊んでいました。

●小川をのぼってちょっとした探検。濡れるのも気持ちいい。

14:00

記念写真はいちごの台紙で

●撮影した記念写真は、いちご型の台紙に貼ってプレゼント。お土産と思い出をたっぷり持ち帰りました。



お天気にも恵まれて、子どもたちはのびのびと畑の収穫体験を楽しんでいました。おそるおそる苗を扱う子、テキパキ片付ける年長の子、みんなまじめに取り組んでくれました。

甘酸っぱい摘みたていちごの味は、大きくなっても覚えているはず。

アイスクリームのトッピングはバランスを考えて。お店屋さんみたいに真剣な表情でトッピング「上手でしょ」。

参加したみなさんと家族で楽しむ「いただきます」の時間。いつもと違った雰囲気に、食が進む子どもたちでした。

マグロまるごと、学んで、お寿司をつくって、おいしく食べました。

ウミノ タカラ

８/５（火）
大起水産
八尾店

今回のテーマは「まるごとマグロ」。みんなの大好きなマグロについて、学ぶ・体験する・味わうという、五感も手も頭脳も胃袋も、からだ全部使った楽しいイベントになりました。

会場になったのは、大起水産八尾店(2014年3月にオープン)。魚食の促進活動をされている佐伯会長のご協力で実現しました。60kgを超える本マグロの解体、にぎり寿司づくり体験、そして大トロ・中トロ・赤身など、さばきたてのマグロをお腹いっぱい食べて、子どもたちやお母さんたちは、何を感じたでしょうか。魚食文化に対する佐伯会長の思いや大阪スローフード協会の願いが少しでも伝わっていればうれしいです。

魚はおいしくて栄養があって身体に良い食材。もっと食べてほしい。

はじめに佐伯会長から「鮮度のいいおいしい魚を食べてほしい」「少しでも魚の魅力を伝えたい」というお話がありました。日本の食文化、魚の魅力をどう伝えるか、私たちもお手伝いしたいです。

どーんと置かれたマグロにびっくり。魚に興味が出てきたかな。

長崎県から送られてきた大きなマグロを前に、大人も子供も興味津々。今、マグロは乱獲により減少し、漁獲制限が設けられるのが確実になっています。日本の魚食文化は今後どうなっていくのか、養殖技術はどうなのか。そんな時代の中で、子どもたちが将来、それらをどのように考えるのか、そのひとつのきっかけとなるイベントでありたいと思います。

13:30

たくさんの親子が来場し受付開始

●13家族37名の親子が会場の大起水産八尾店に続々と来場。期待に目がキラキラでした。

14:00

佐伯会長のごあいさつでスタート

●大起水産として「鮮度ある魚」を提供し、魚食や魚料理の普及にもっと貢献したいと熱く語られました。

14:15

60kg超のマグロの解体ショー

●大きなマグロの登場に会場はザワザワ。「平山せんせーい」の声を合図に、マグロマイスター・平山さんによるマグロの解体ショーがスタート。その様子にみんな釘づけ。試食やクイズも盛り上がりました。

●大起水産のマグロ博士、島瀬さんの講義でマグロの種類や身の名前などいろいろ学びました。みんな真剣そのものでした。

14:30

マグロの栄養パワーにびっくり

●頭が良くなるDHAや疲れをとる赤身など管理栄養士・辻先生のお話にあらためて魚のすごさを実感しました！

14:45

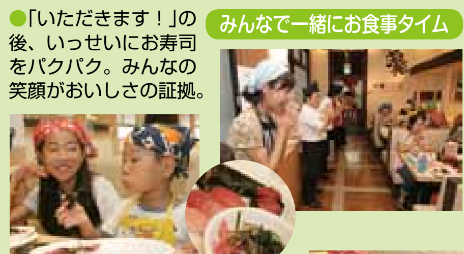
マグロ尽くしのお寿司づくりに挑戦!

●大トロ、中トロ、赤身の三種のにぎりは、みんなワイワイ言いながら上手に握っていました。最後にマグロ丼をつくり、プレートに並べて完成。作り終えたみんなの顔は、ちょっと自慢げないい笑顔でした。

15:25

みんなで一緒にお食事タイム

●「いただきます！」の後、いっせいにお寿司をパクパク。みんなの笑顔がおいしさの証拠。



15:50

今日の感想はどうだった?

●今日の体験を思い出して胸に刻むようにアンケートを書きました。

2014年 親子食育イベント
夏休み親子で、まるごとマグロで作ってみよう

奈良店・高久店長の指導のもと、まずは軍艦巻きから。海苔に表と裏があることを学んで酢飯に巻いてマグロを乗せて出来上がり。次は手巻き鉄火。海苔を左手に、ご飯を右手に先生の手本を見よう見まねでクルクル。

マグロの解体は、まず頭から。その瞬間「お〜」という声。次にカマの部分を落とし、いよいよ５枚におろします。ひとつひとつ説明を受けながら、マグロの部位について学びました。

子どもたちはすごい食欲。プレートいっぱいのお寿司がどんどんなくなります。これにはお母さんたちもびっくり。

「にぎりが上手にできた」「マグロの解体が心に残った」「お寿司をつくるところが良かった」など、参加者からいろんな感想をいただきました。

私たちは大阪食育連絡会議の食育活動を応援しています。

純日本品質
東海漬物
めぐみを、うまみに。
http://www.kyuchan.co.jp/

おいしく、安心して食べられるお米
産地から食卓へいのちのみのりをお届けします
津田物産グループ　ライスフレンド株式会社
〒538-0043 大阪市鶴見区今津南1丁目9番19号
TEL.06-6963-0756 FAX.06-6968-0079
ライスフレンド 検索

日本古来から伝わるハーブ「よもぎ」で心も体も健やかな毎日を。
株式会社 上野忠
その先の「！」を、上野忠から。
菓子・食品原材料の製造輸入卸
自社企画開発商品の製造・販売
本社事務所
〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町2-6-7やのまんビル4階
TEL. 06-6762-6625 / FAX. 06-6762-4065
URL:http://www.uenochu.co.jp

「健康で、明るく、楽しい」
笑顔の食卓に
おいしい品質
Q·B·Bチーズ
Quality's Best & Beautiful
六甲バター株式会社
http://www.qbb.co.jp

都市と農村の交流を目指して12年
◆どれみ村の野菜セット
◆コウノトリ育む農法米
◆「泉州の水茄子」など各種漬物
百姓市起（つけもの市起）
〒664-0004　伊丹市東野4丁目26-2-101
TEL 072-780-1880
http://www1.ocn.ne.jp/~tukeichi/

かんてんぱぱ
スープ用
糸寒天
毎朝パッとひとつまみ!
〈調理例〉お味噌汁に
寒天のトップメーカー
伊那食品工業株式会社
大阪支店／吹田市千里山西4丁目33-33　TEL 06-6339-8500
http://www.kantenpp.co.jp

SINCE 1862
SOMENO'S TOFU
創業文久二年
染野屋

やさしい味は
糀の恵み
糀
marukome
糀から生まれた酵素が、米のやさしい甘みをひき出しました。
http://www.marukome.co.jp/kouji/

関西最大級！大型室内公園
ピュアキッズ
NIKKE PURE HEART KIDS LAND
京都市伏見区桃山町山/下32 MOMO1F
TEL:075-605-3150

イズミヤは食育に取り組んでいます。
バランス良く食事をとろう!
イズミヤ

無農薬で安全！
葉物育成&育苗装置
リーフマイスター
Leaf Meister
TEC 東神電気株式会社　大阪市淀川区新高1-3-8
TEL.06-6393-2341　http://tec-led.jp/

老舗の粋 老舗の自信
創業一七二五年、製油業界最古の歴史をもつ竹本油脂。ごまに関することはお気軽にご相談ください。
太白（たいはく）胡麻油
太香（たいこう）胡麻油
竹本油脂株式会社
http://www.gomaabura.jp

薬膳フレンチ・グローバル薬膳キュイジーヌ
Produced by MIKUNI
Shunkoku Shunsai
旬穀旬菜
Dining & Café
Global YAKUZEN Cuisine
食から始める健康生活への第一歩。
ロート製薬
smartcamp.rohto.co.jp
Smart Camp
うめきた

NISSHIN OilliO
“植物のチカラ”
「日清健康オイル」
コレステロールが気になる方にはヘルシーコレステ
体脂肪が気になる方にはヘルシーリセッタ
ヘルシーリセッタ600gPET
ヘルシーコレステ600gPET
日清オイリオグループ株式会社 http://www.nisshin-oillio.com

鮮度がごちそう
大起水産
大起水産株式会社
堺市北区中村町607-1　TEL:072-258-1001
http://www.daiki-suisan.co.jp 大起水産 検索

栄養・食事について
お悩みの事なら何でもご相談ください。
管理栄養士がサポートさせていただきます。
栄養ケア・ステーション大阪
☎ 電話相談（メール・FAXも可）
相談日　毎週火・木曜日（祝日は除く）
開設時間　午前10時〜午後4時
相談費用　無料
メール・FAXによるご質問は、ホームページで回答いたします。
メールアドレス：eiyoucare.osaka@gmail.com
FAX：06-6943-7670
HPアドレス：http://www.osaka-eiyoushikai.or.jp
お問い合わせ先　公益社団法人 大阪府栄養士会
栄養ケア・ステーション大阪　TEL 06-6942-2499

発　行　大阪食育連絡会議
（(公社)大阪府栄養士会・大阪スローフード協会）

編　集　大阪食育連絡会議事務局
〒530-0047 大阪市北区西天満5-14-7
大阪スローフード協会内
TEL.06-6365-8631
FAX.06-6365-8719

発行日　2014年12月吉日

後　援　大阪府
大阪市
近畿農政局
大阪府教育委員会
(公社)大阪府栄養士会
㈳大阪府畜産会
公益財団法人関西大阪21世紀協会
公益社団法人全日本司厨士協会
ごはん食べよう国民運動推進協議会
大阪コメ卸協議会
大阪スローフード協会

協賛・協力企業
旭松食品㈱
イズミヤ㈱
伊那食品工業㈱
㈱上野忠
エバラ食品工業㈱
エム・シーシー㈱
(公社)大阪府栄養士会
㈱かんでんエルハート
サラヤ㈱
㈱白子
染野屋㈱
大起水産㈱
竹本油脂㈱
テーブルマーク㈱
東海漬物㈱
東神電気㈱
トーラク㈱
㈱ドール
ニッケアウデオSAD㈱
日清オイリオグループ㈱
日本ケロッグ(合)
日本ハムファクトリー㈱
日本ルナ㈱
㈱はくばく
百姓市起
ライスフレンド㈱
ロート製薬㈱
六甲バター㈱