

感じるたいせつ

特集

# 見てふれて作って、 食べる感動。 はじめよう食育

平日に1人で夕食を食べる中高生。肥満傾向や糖尿病といった生活習慣病の増加……。便利な世の中になったけど、食べることがどこかおざなりになっていませんか？「安心・安全な食材を使った料理を、バランスよく、楽しく、そしておいしく食べたい」。「食を通して愛情や感謝の気持ちを育てたい」。そんな願いをかなえるため、私たちにできることを考えてみましょう。



## くらしの中での 愛情表現「食」

「食事」は「あなたを気にかけています」という気持ちが一番素直に、くらしの中で表現できる手段のひとつではないでしょうか？

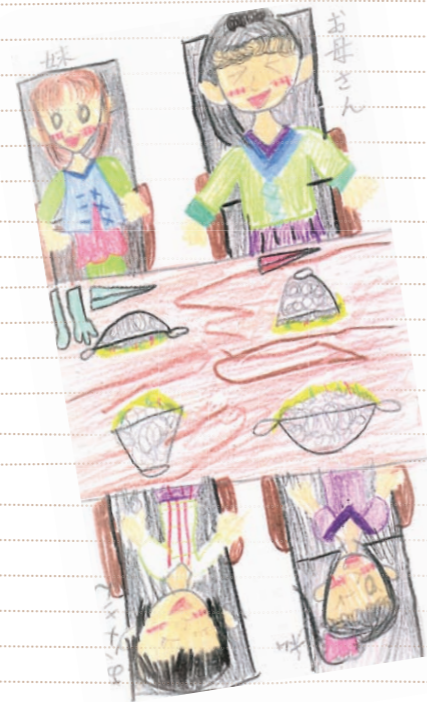
栄養バランスがとれた食事や、好みにあったものを作ってあげることだけではありません。忙しい日々、ときには電子レンジで温めただけの食事になることもあります。それでも「野菜が不足するね」とサラダをつけたり、「今日は寒かったね」とお味噌汁をつけるだけでも、出されたほうは「私を気にかけてくれている」と実感できるのです。「私を気にかけてくれている」という実感は、子どもが思春期で心が揺れ動く時期でも、心の深い部分での支えにつながるであろうし、大人にとってもうれしいものです。

## いっしょに「食べる」 作る「しあわせ」

家族の生活時間がまちまちで、毎日いっしょに食事ができない家庭も多いかもしれませんが、それでも、「みんなが集まる日は、みんながおいしい食べる」とこれだけでも「食事は楽しい」と思えます。

時間がある時は、食材をいっしょに買いに行ったり、いっしょに作ることも意識してみようでしょうか。「食材を作る大変さや作る人の思い」や「食事を時間をかけて作ってくれている」ということを知れば、食べ物への思いも変わってくるのではないのでしょうか。

また、自分で作ったものを喜んで食べてもらったときの喜びは、きつと「また人に何かしてあげたい」という気持ちに結びつくのだと思います。



## 「食育」はくらしの中の積み重ね

「食育」という言葉、ずいぶんといろいろなところで使われるようになりました。国が2005年に公布した食育基本法によると、食育とは「様々な体験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とあります。

難しい表現ですが、まず私

たちにできることは、知識や技術もさることながら、愛情や、感謝の気持ちを伝えていくことではないでしょうか？もう一度、大人も「食育」を真剣に考えたいものです。

## 「食育」のきっかけに

●食材がどんな風に作られているかを知ろう  
たとえば、米作りは、田んぼに水が張られ、稲穂が育ち、収穫するという風景は2000年以上も昔から受け継がれてきたもの。せつかくの財産を子どもたちにも伝えていきたいものです。コープでも田植えや収穫などが体験できるイベントを開催しています。家庭で野菜を育ててみるのもいいですね。

●「たべる\*たいせつキッズクラブ」  
子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝えることを目的につくられた生協の通信型食育サポートプログラムです。教材を通して家族で食を考えるきっかけや、お子さんの好奇心や自立心を育てます。親子で一緒にとりくみませんか？

「食べる」ことをたいせつに  
家庭でできる食育サポートプログラム

コープが  
応援！



## たべる\*たいせつキッズクラブ

2011年度 メンバー募集

子どもの成長に合わせて選べる2つのコース

### はじめてみようコース

ステップ1 (主に5歳以上向け)  
親子で一緒に触れ合い楽しみながら、食の「好奇心」をおうえん。

どちらも、  
年4回(春・夏・秋・冬)  
教材をお届け！

### やってみようコース

ステップ2 (主に小学校中学年以上向け)  
子どもたちのやる気とがんばる力、食の「自立心」をおうえん。



### 【年間プログラムの流れ】

- 1 教材が届いたら、さっそくワークブックにチャレンジ!
- 2 おたよりカードを書いて送ると...
- 3 みんなを元気にするお返事と「やったねシール」が届きます
- 4 「やったねシール」を集めてプレゼントをゲットしよう!



詳しくはホームページで! <http://kidsclub.coop/> たべる\*たいせつキッズ 検索

### お申し込み要項

- 参加対象  
5歳以上の子どもとその家族。
- 年会費：2,500円  
(途中退会の場合、返金はありません)  
※体験教室等へのイベント参加費は別途。  
※兄弟姉妹で申し込まれる場合は、割引制度(一人あたり500円引き)があります。  
詳細はお問い合わせください。
- 申込方法  
コープぎふHPのたべる\*たいせつキッズクラブのご案内をご覧ください。
- 店舗のみご利用の組合員さんは下記までお問い合わせ下さい。
- お問い合わせ：コープぎふ  
地区総合支援部  
TEL：058-370-6873
- お預かりした個人情報はクラブの運営や、「たべる、たいせつ」関連企画などのご案内に使用します。第三者への開示や譲渡などは行いません。

あふのお米が育つまで

特別栽培米  
レンゲ栽培米  
ハツシモ

ツヤツヤの  
大粒ごはんを  
おかわり!



西濃地方は、稲作に向けた粘土質の土地で、水に恵まれた県下最大の米どころ。コープぎふ「レンゲ栽培米ハツシモ」の産地でもあります。岐阜県の県花でもあるレンゲを濾す（す）き込むことで化学肥料の使用を抑え、農薬もできるだけ使用せずに作られた安全・安心な特別栽培米。おいしさをかみしめて、たっぷりいただきますよ。

## 「レンゲ栽培米ハツシモ」カレンダー

10月 レンゲ種まき

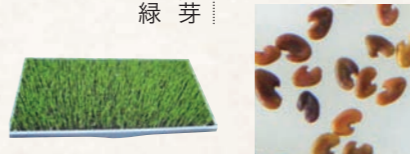
雪の降る日が多いと、レンゲの生育が遅くなるのが心配です。

4月 育苗（育苗センター）

稲の種子を60度の湯で消毒、乾燥させ、31度に温度調節された発芽室に3日間ほど置きます。芽が1・5センチくらいに育ったら、緑化室（ハウス）へ。4〜5センチで室外に出します。



育苗（緑化）



レンゲの種

肥料の代わりとしてレンゲを漉き込むことで、土作りに生かしています。

6月初旬 代かき

田に水を張り、土のかたまりを砕いて田植えをしやすくします。



レンゲ漉き込み

6月中旬 田植え

特別栽培米の基準で、除草剤を使えるのは田植え時期の1回だけ。その後の草取りはすべて手作業。腰が痛くなる重労働です。

7月中旬 中干し

田の水を抜いて土を乾かします。土の中に新鮮な空気を入れ、稲の根をしっかりと張らせるためです。



田植え

8月

害虫や病気の発生しやすい時期。稲の状態から目が離せません。



穂肥

穂が出た後の20日間、平均気温が25度以上だと、米の粒がうまく作られず、色も白く濁ったようになってしまいます。特に夜の気温が高いと要注意。その場合、田に冷たい水を入れて稲を休ませます。

8月お盆過ぎ 穂肥（ほごえ）

稲穂を大きく育てるため、肥料を与えます。肥料を与えるタイミングと量で、米の出来に大きく影響します。



稲の花が咲いた状態  
稲の先から穂が出てきた状態

10月 稲刈り・収穫

ハツシモは丈が長く倒れやすいので、台風の際は気をみます。



稲刈り

### レンゲを咲かせて肥料として活用

春の西濃地方の田園風景を彩る、赤紫やピンクのレンゲ。空中の窒素を取り込んで根に溜め込んだレンゲを漉き込み、厳しい基準をクリアしながら育てられたお米が、「レンゲ栽培米ハツシモ」です。  
「化学肥料や農薬の使用量をその地域での慣行、栽培より5割以上減らして栽培することで、特別栽培米として認められます。この基準は生産者にとっても厳しいです。肥料を減らすと収穫量は落ちますが、安全なお米を食べてもらいたいと取り組んでいます」とJAにしみの池田猛さんは強調します。  
ハツシモは昨年より新しい品種に切り替わり、農薬の使用量がさらに減ったとのこと。また、生育・収穫時期は他品種より遅め。夏に高温が続いた昨年、コシヒカリなどは不作でしたが、他品種に比べ収穫時期が遅いハツシモは被害を受けず、豊かに実ったといえます。

### しっかりと食べた食感が魅力 地元のお米を味わおう!

「レンゲ栽培米ハツシモ」の特徴は、粒が大きくしっかりとっていて、お米らしさを味わえること。『お寿司や丼ものに最適』とわざわざ取り寄せる関西の飲食店もあるなど、「料理のプロから支持されているんですよ」とJA全農岐阜の佐橋義博さん。食味の低下が少ないので、一年を通しておいしく味わえ、光沢がよいのも魅力です。  
しかし、県民のお米の消費量は年々減ってきています。  
「米を食べる量が減ると、稲をほかの作物へ転作しなくてはならず、田んぼ自体も減ってしまいます。『岐阜県民の食べるお米は岐阜県で』と生産者は願っているのですが……」とJA全農岐阜の加藤伸行さんは心配します。

生産者の思いを受け止めて、私たちも大いに利用したいもの。『コープぎふでも、田植えや稲刈りで稲作に親しんでもらったり、学習会でお米をうまく炊きあげる方法をお知らせしています。岐阜の土地で育った米を、地元でおいしくいただきますねか。』

取材にご協力いただき、ありがとうございました



(左から)  
・JA全農岐阜 米穀部パルライス課 佐橋義博さん  
・大垣市第一機械化営農組合 森千尋さん  
・JAにしみの 大垣営農経済センター副調査役 池田猛さん  
・JA全農岐阜 米穀部米穀販売課 加藤伸行さん

### ホントに凄い! お米のチカラ

お米にはパワフルの源になるでんぶんが豊富。また、タンパク質、脂肪、食物繊維に加えて、体調を整えるビタミンB1、ビタミンB2や、カルシウム、鉄、マグネシウムといったミネラルも含まれます。

### もっとおいしく食べるコツ

#### ●保管方法

保管は、温度15度以下、湿度75%以下が理想です。6〜9月は虫が発生しやすいので、密閉容器かベトボトルに入れ、冷蔵庫で保管するのがおすすめです。においを吸収しやすいため、香りの強いものの近くには置かないでください。

#### ●洗いや

洗米は素早く。最初の2回ぐらいは、洗米したら水をすぐに捨てましょう。もみ洗いやザルの使用は米が割れるのを避け、指先で円を描くように洗います。水に漬けておく目安は、夏は60分、冬は90分。長すぎると雑菌が繁殖したり、米粒が崩れやすくなります。無洗米を使う場合も、米と水をよくなじませるため軽く攪拌（かくはん）を。●ほぐしと保温

蒸らした後できるだけ早く、お米をつぶさないよう、まんべんなくほぐします。ほぐして余分な水分を飛ばすことが大切。炊飯器での保温は4時間以内で。余ったら、1食分ごとにラップに包んで冷凍保存しましょう。

### いろいろなカタチで、食卓に届いています

#### 生協たまごの鶏はお米を食べて育ちます

コープでは養鶏にも米を活用。「生協さくらたまご」と「生協赤たまご」の鶏のえさに、岐阜県産の飼料米を混ぜています。お米で育った鶏のたまごを私たちはいただいています。



飼料米たまご

#### 米粉入りドーナツ

岐阜県産「ハツシモ」の米粉を使っています。お米は米粉となつて、パンやおやつに用いられるようになりました。コープぎふでも多治見エリアの組合員さんが開発に携わり、JAにしみのでつくられた「ハツシモ」の米粉が、各務原市の宮田製菓でドーナツになりました。



米粉入りドーナツ