



食育info

あおもい



青森中央短期大学

あおもり食育サポーター事務局

発行日 平成25年11月



食材の宝庫 青森県

秋も深まり、美味しい季節がやってきました。青森の秋の味覚といえば、真っ先に思い出すのは、やはりリンゴそしてお米、キノコなどの山の幸でしょうか。今の時期、当事務局での活動も農産物の成長過程や地産地消ついでといったテーマの依頼が多くなっています。

青森県は全国に誇れる農産物が沢山あります。皆さんはわが県が日本一の収穫量のものをご存知でしょうか。にんにく、ごぼう、長芋、リンゴなどはすぐに思いつく方も多いでしょうが、その他にもカシス、あんず、ひらめ、シラウオ、わかさぎ、こいがあります。ベスト5の中にはさらに多くの名前が挙がります。そのため青森県は食料自給率120%と全国第4位となっており、しかも他県に比べて米、野菜、果物、水産物、畜産のバランスが良いとされています。また、今は産地の名前がついた地場ブランドの農産物も多数生産され、県内外にPRしています。しかしながら、青森県の野菜摂取量は全国平均を下回っており、特に若い世代での摂取量が少ないのが現状です。せっかく美味しいものがたくさんある青森県です。「あおもりのおいしいもの」をたくさん食べて「脱・短命県」を目指しましょう。



レシピ紹介

今回ご紹介するのは青森県の南部地方の郷土料理である『きんか餅』です。きんか餅というのは、小麦粉で作った餅に、黒砂糖やくるみなどで作ったあんを包んだ古くから郷土に伝わるお菓子です。きんか餅の名前の由来は諸説ありますが、その昔黒砂糖がとても高価で、金貨でしか買うことが出来なかったからと言われていました。また地域によっては、「かますもち」「ばほりもち」など呼び方も異なります。基本的な作り方は同じですが、各家庭によって中に入るあんに違いがあります。今回は、南部地方出身である私、山本が祖母から教わって作っているレシピをご紹介します。作り方はとても簡単ですので、是非みなさんも作ってみてください。また、召し上がる際には中に入っている黒砂糖が液状になっており、ピューっと飛び出しますので白い服を着ている時はどうぞご注意ください・・・

きんか餅



《 材料5コ分 》

- 小麦粉 150g
- 米粉 50g
- 塩 ひとつまみ
- 熱湯 約200cc
- くるみ 25g
(細かくくだく)
- 黒砂糖 50g
- 黒すりごま 25g
- しょうゆ 小さじ1

《 作り方 》

- ① 小麦粉・もち粉・塩をあわせてふるいにかける。
- ② 熱湯を入れ、箸でざっとかき混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。(お湯の量は調整してください)
- ③ くるみ・黒砂糖・すりごま・しょうゆを合わせる。
- ④ ②を5等分して丸めて伸ばし、真ん中にくぼみを作る。
- ⑤ ③を入れ、半月形に包む。
- ⑥ 熱湯でゆで、浮き上がってから2~3分たったら水に入れぬめりを取る。
- ⑦ ふきんやさらしの上において水気を切る。

ポイント

- ※米粉をいれることで、冷めてももちもちの触感で美味しく召し上がれます。
- ※包むときはひだのない餃子をイメージしてください♪



食育シンポジウムを開催しました

平成25年9月29日(日)にあおもり食育サポーター事務局主催による食育シンポジウムを開催しました。

“つながろう！あおもりの食育”をテーマにあおもり食育サポーターによる基調講演や、各職域との連携についてパネルディスカッションを行いました。今回はその様子について紹介します。

【 第一部 】 基調講演



第一部では、あおもり食育サポーターの有馬克美氏による「食育指導に求められること～食育サポーターの立場から」と題した講演を行いました。これまで食育指導に携わってみて感じたこと。今後の課題として、食育への無関心層へのアプローチが必要であるということ。また、短命県第一位である青森県の現在の状況を踏まえて、“オール青森”として青森県全体が1つのチームとなって食育に取り組んで行くことが大切であるということをお話いただきました。

【 第二部 】 パネルディスカッション



第二部では、3名のパネリスト（青森県教育庁スポーツ健康課指導主事川井陽子氏、社会福祉法人純心会まるく保育園進藤真実氏、紅屋商事株式会社総務課チーフ杉義憲氏）に、学校、保育園、企業における食育の取組や事例紹介をお話いただきました。その後、基調講演講師を含めて「つながろう！あおもりの食育」をテーマにパネルディスカッションを行いました。青森中央短期大学の棟方先生が進行役となり、各職域で行っている食育をどのように連携していくべきか、パネリストの皆様それぞれにそれぞれの立場からご意見をいただきました。



会場からも色々な質問をいただきました

今年度は昨年度までの行っていたフェスタを見直し、このような形式の研修会を企画しました。初めてのことで、開催に際し不安もありましたが、当日はたくさんの方にご参加いただき、とてもうれしく思っております。パネルディスカッション後の会場を交えた全体討論では、参加者からも積極的に質問が挙がり、色々な意見を伺うことができ、とても有意義な研修会となりました。今回のことを通し、改めて地域を含め、多方面と連携した食育の取り組みが大切であることを強く感じました。今後も皆様のご要望を元に色々な形での研修会を企画していきたいと考えております。また、この場を借りて講師及び参加者の皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



新作教材の紹介

～あおもりけんってどんなところ？～



教材の種類：パネルパズル
サイズ：1188mm×1682mm
対象：小学校低学年～
内容：地産地消について

新たに教材が仲間入りしました。この教材の最大の特徴は、地域ごとのパーツにわかれていて、組み立てると青森県が完成するパズルになっていることです。どの地域でどんなものを多く育てているのかなど、地産地消について学ぶことができます。教材の詳細や貸出についてはあおもり食育サポーター事務局までお問合せ下さい。また、貸出状況はホームページ上でも確認できます。

⇒ URL:syokuiove-aomori.net

その他、活動等に関するお申込み、お問い合わせは当事務局までお問い合わせください。また、皆さまからの食育教材のアイデアも随時募集しております♪



食育サポーターの紹介

今回ご紹介するのは中南地区の佐藤朗子さんです。佐藤さんにはこれまで園児や児童に対して栄養バランスの大切さについて、保護者へ朝食の大切さなど、多数の活動にご協力をいただいております。佐藤さんは食育サポーターの他にも、地域の赤ちゃんサークルや子育てなど子どもとかかわる様々なボランティアをされています。

Q：あおもり食育サポーターになろうと思ったきっかけは。

A：退職したら、趣味や旅行だけの人生ではなく、地域に貢献したいと思っていました。その1つが食育で、自分の知識や蓄積したものを子どもたちを介して還元できればと考えていたところ、食育サポーターの募集があったので講座を受講しました。

Q：これまでの活動で印象に残っていることはなんですか。

A：堅苦しい食育ではなく、1食が栄養的には不足でも、1日のトータルで食をとらえることの大切さを伝えることができたことや、障がい者就労支援施設での活動では教材を使用することで視覚での学習効果が大きい事、また熱心にお話をきいてくれるなど、利用者の皆さんの感性に触れ、自分自身が食育の大切さを学ばせてもらったことです。

Q：活動でこころがけていることはなんですか

A：食事の栄養バランスは、1日や1週間などトータルでそろっていれば大丈夫だということを伝えていきます。栄養バランスが良い食事を与えられていても、冷たい雰囲気のある食事は食育ではありません。心が温かくなる食事、心が育つのが食育だと思って関わっています。

Q：今後チャレンジしてみたい活動は

A：簡単な実験や体験などを通して、子どもたちと一緒に考えたり、びっくりしたり、自分で食の大事さを確認できるような活動をしてみたいです。

Q：広報誌をご覧いただいている方にメッセージをおねがいします。

A：日本は様々な国から多量に輸入し、余した物を廃棄している事。世の中には食べられない飢餓状態の人々がいることを知ってほしい。食べ物に感謝して頂いてほしいです。

今回、佐藤さんにお話を伺い、特に印象的だったのが小さい時のお話でした。

戦後の食材がない中でもお母さんが色々な工夫をこらし、食事やおやつを作ってくれたり、楽しく食べるためのアイデアをお話してくれたりしたとのことでした。その時の食事は決して栄養学的には満たされていない食事だったが、精神的には満足できる温かい食事だった。今の食事は何でもあり、栄養的には足りているのかもしれないがどこか冷たさを感じる食卓が多いような気がするという言葉をお伺い、やはり、食事はコミュニケーションの場であり、楽しいという気持ちがとても大切だと改めて感じました。その名の通りいつも朗らかで優しい佐藤さん。いつも楽しい活動をしていただいております。お忙しい中、インタビューへのご協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。



佐藤さんの活動風景



あおもり食育サポーター事務局活動先の紹介



今回インタビューにご協力いただいたのは、東北町の上北中学校さんです。上北中学校さんでは、昨年度よりお弁当を題材に、栄養のバランスについて食育活動を全学年対象に行いました。

Q：あおもり食育サポーター事務局を活用するようになったきっかけは？

A：お弁当を題材とすることで休日の部活動などで実践しやすいと思いました。実際に休日の生徒の食事は栄養素に偏りがあり(菓子類やパンなどで空腹を埋めるための食事や夜更かし朝食抜きなど)、そういう実態を踏まえて現状を改善したいと考えました。

Q：サポーター活動を利用して初めての感想

A：今年度の1年生では、小学校で同じ内容の授業を受けたという生徒もいましたが昨年度から現2、3年生と続けてきて全校が同じ授業を受けることが出来たのがよかったと思います。

Q：生徒の反応はいかがですか？

A：生徒は改めて毎日の食事の大切さを意識するきっかけになったようです。題材がお弁当だったためか、行事で自分でおにぎりを作って来ていた生徒もいました。

Q：今後取り組んでみたいテーマは？

A：短命県全国1位という実態を踏まえて、若い頃からの食生活の改善ができるような取り組みができるといいなと考えています。

送っていただいた生徒の感想文の中に、「自分でお弁当を作る時に、学んだことを思い出しながらおいしいお弁当、バランスの良いお弁当を作れるようにしたい」「弁当を作る時のお母さんの気持ちがすごくわかった。次は自分で作るのに挑戦してみたい」とありました。バランスの良い食事を心がけて、勉強に部活動に頑張りたいと思います。お忙しい中でのご協力、ありがとうございました。今後ともどうぞ宜しくお願いします。



活動の様子





News & Information

あおもり食育サポーター事務局のロゴマークと
マスコットキャラクターができました

～ロゴマークが完成しました！～



～マスコットキャラクターが誕生しました！～

よろしくお願いま～す



この子たちはあおもり食育サポーター事務局の仲間に加
わった、とてもかわいい新人さんです。でも、名前がま
だありません。現在、名づけ親を募集中です。素敵な名
前をお待ちしておりますので、皆さんからのご応募をお
待ちしております。お問い合わせはあおもり食育サポ
ーター事務局までお願いします。



食欲の秋の食いしん坊

さわやかな稔の秋の到来を楽しみにしていたの
は、自分ばかりではないと、食いしん坊の私は勝
手に思っているのです。

新米がでたら、お寿司かな、混ぜご飯かな、炊
き込みご飯かな、それとも洋風・中華風、いろ
いろ思いを巡らせて、稲穂のたれる様子が気になる
時です。野菜、果物、山の稔り、海の幸、青森県
は食の宝庫です。

昭和初期の青森の農業を顧みますと、今よう
な農業機材も無く、農家の人は町場に糞尿をもら
いに馬車でやってきます。野菜屑や残飯雑草、稲
藁等で堆肥を作り、雪降る冬にひっくりかえし自
家製肥料を作り、作物を育てていました。これは
まさに有機栽培だと思います。そのため、昔の野
菜、果物等はそれぞれの匂いや味があり、美味
だったと今は懐かしく感じます。青森市の近郷で
も筒井かぶ、ざるいしのにぎりいも（山芋）等、
美味な野菜の代表だったようでした。昔から代々
引き続いた郷土料理は袋の味、故郷そのものだと
思います。緑も水も豊かで海にかこまれた日本に
生まれた幸せをしみじみ感じるこのごろです。

もちろん旅先で食べるご馳走は、それぞれのお
国柄が出てきて楽しいものです。食べ方も、食器
も、味付けも香りも違うから楽しく、舌が大活
躍、時間があれば食べ歩きたいとおもうこの頃
です。



東青地区あおもり食育サポーター
佐藤 和子 さん

編集後記

秋も深まり、木々も美しく色づいていますね。秋の風はとて心地よく、外に出ると何だかうきう
きとした気分になります。八甲田山、中野もみじ山、十和田湖、薬研渓流・・・などなど、青森県に
はたくさんの紅葉の名所があります。みなさんはもうどちらかへ足を運ばれましたか？

さてこの広報誌も、食育サポーターの方々や活動先団体にご協力いただき、今回で12号となりま
した。これからも皆さんのお役に立てるような情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろ
しくお願ひします。次回は来年1月下旬頃にお届けしますのでお楽しみに☆

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：<http://syokulove-aomori.net>

活動ブログ：http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/

担当：森山 洋美（東青・中南・西北）

担当：山本 えり（三八・上北・下北）