



内側と外側からキレイになろう

2月5日 中央・成美・池田パル委員会(寝屋川市) 寝屋川組合員会館 参加16名(うち子ども3名)



◀持ち寄った布で作ったバラエティー豊かなカイロ



今回はお米：100g、小豆：75g、塩：25g、B5サイズ位の布で作成。電子レンジ500W～600Wで1～2分温めて繰り返し使えます

寒さが一段と増す時期に、体を内側と外側から温めて元気に過ごそうとの思いで開催されました。

まずは、あずきカイロづくりで外側から…。市販の使い捨てカイロに比べ、体の中心までじんわり温め血行を良くし、冷えや痛みなどの症状に効果を発揮するそうです。「冷えは、女性の大敵、肌荒れやむくみなど全ての病気の根源と言われているので使い捨てないエコカイロで冷えから体を守りましょう」と講師の山本さん。

その後、「ベジブロス」を使ってスープで体の内側から温めました。ベジブロスとは、今までは捨てていた野菜

の皮や種の部分を煮込むだけの出汁。葉や根をのばしていく先つちよやハタ、外敵から身を守る皮には、独自の栄養素が含まれているんです。入れる野菜にルールはなく、どのような野菜でもOK。この日はベジブロスの出汁で、お野菜と手羽元が入ったスープになりました。



ベジブロスの出汁を使ったあつたかスープに



枚方合同地域活動委員会 出展 第10回 ひらかた食育カーニバル

2月10日 ラポールひらかた 来場者のべ6,646名



枚方市制施行70周年記念事業として「みんなであつたろう・食のたのしさ・イキイキひらかた70」をテーマにさまざまな企業や団体が参加、パルコからは枚方合同地域活動委員会が出展しました。

「モズクちゃんから見た里山・里海」と題して、パルコの人気商品「コッラボ恩納村産味付糸もずく」から見た、豊かな里山が豊かな水をつくって豊かな海をつくる、人と自然の共生を、子どもたちに様々な体験を通じてお知らせしました。

山の恵みが川から海に流れ、海の栄養になり、もずくが育つ。里山の自作のジオラマで山のお仕事を学び、里海では美しいサンゴ礁があることで干潟ができ、モズクや海藻、魚たちが育つことを子どもさんでも楽しく学ぶことができました。

地球温暖化、海水温上昇によりサンゴの白化現象がおきて、死滅してしまうこと。もずくちゃんの育ち方を通して、もずくを利用することでサンゴ基金への寄附が出来ることを呼びかけたり、もずくを使った料理の体験や、もずくの栄養などを学びました。最後には子どもたちが、もずく生産者へメッセージスタンプをたくさん押ししました。

子どもには、自然の循環と、食べることは食料の命をいただいていることと、関わってくれた人への感謝を伝えていきました。

手描きのパネルを使って養殖の説明。子どもたちも真剣に聞いてくれました



“里山・里海”を表したジオラマ



おしゃべり喫茶 ～バレンタインお茶会～

2月9日 浪速西・東パル委員会(大阪市) 浪速区民センター 参加30名(うち子ども10名)



子どもさんもたくさん参加し、話しもワイワイと盛り上がりました



バレンタインデーにあわせて盛り付けも可愛らしく♡

2月のおしゃべり喫茶は、昨年好評だったバレンタイン向けの「チョコフォンデュを楽しむしよう」という集いを開催。連日の寒さの中、お子さんやベビーカーの赤ちゃん・お友達などと一緒に、たくさんの方の組合員さんや地域の方に参加いただきました。

メニューは、ミルクと抹茶の2種類のチョコ。「めっちゃめっちゃぶどうぱん」とCO・OP厚切りバウムクーヘン、バナナといちごをお血に盛り付け、お好きなチョコでフォンデュして召し上がっていただきました。どの商品も「おいしい」と好評。めっちゃめっちゃぶどうぱんは、お

かわりもありました。試食の日ではオリンピックの開会式の日でもあったので、「楽しい時間を過ごせるのも平和だから」とお話をさせていただきます。ヒバクシャ国際署名にも参加者に協力していただきました。

今年も楽しく学べる「おしゃべり喫茶」にご参加お待ちしております。

(浪速地域活動委員会)

CO・OP 厚切りバウムクーヘン 9個 企画回：4月4回



ふんわりしっとり、やさしい風味。(個包装)



お米の学習会

2月9日 中央地域活動委員会(大阪市) 桃園会館 参加14名



東洋ライスさんお手製のお米の模型。チャックを開けると肌ヌカがむける(左奥が谷口さん)

お米の実験。真水に浸したお米は水を含んで膨らむが、砂糖と塩の水に浸したお米の方は水が入らず変化なし「このまま炊けば芯が残ったご飯になります。炊き込みご飯はまず水に浸してから調味を」



毎日食べているお米の事をもっと知りたい、無洗米ってどうなの? 「金芽米」の特長も聞きたい! と東洋ライスの谷口さんを講師に学習試食会を開きました。

「金芽米は最新の精米技術で、とぎ汁成分だけをとり除き、うまみ層と言われる『垂糊粉層』と胚芽の基底部を残しているのが栄養価が高く、おいしいお米になるんです。取れたとぎ汁成分はすべて有機質の資材になって一株トマトの肥料や吉備高原牧場の牛さんのごはんになっています」と谷口さん。炊きかたのコツの話では、米に水を入れる「浸漬」が重要で、しっかり水を蓄えて伸びきったお米がツヤツヤのいいご飯になり、冷めてもモチモチ感が残るとのこと。さら

に、4月以降・夏の暑い時期に注意することはタイマー炊飯。浸漬している水が傷むこともあるので、氷を2・3個入れておくといいそう。寒い時期はゆるま湯で研がないで、米の表面のうまみ層が溶けたり、米が割れてしまったり、おいしいご飯にならない…などでした。

参加者からは「何気なく食べているが栄養などの話が聞けてよかった」などと感想があり、委員さんから「お米離れが言われているが、これを機会に良さを直したのでは」とまとめられました。



無洗米 金芽米 大分県産ひとめぼれ 5kg 企画回：4月2回