

CONTENTS

特集❖食育ってなに？

「兵村の五目の具」の美味しさの秘密

JA青年部・JA女性部ってなに？

営業時間のお知らせ

No.6
2023.3

ひかり + り

プラス



しよく いく 食育ってなに?

特集

私たちは日々、何かを食べることによって、心と身体を育み、次の世代を担う子どもたちを育てています。食べることは生きること。大人にとっても子どもにとっても重要なことです。2005年、食の基本的な理念を示した「食育基本法」が施行されました。同法では食育を生きる上での基本とし、「食」に関して正しい知識を持ち、適切に選択する力を身に付けることを推進しています。



❁なぜいま食育が重要視されているのか?

近年、食に関連した様々な課題が浮上していることにあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等の健康面が指摘されているところです。

また、食の安全や信頼にかかわる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食に関する知識を身に付け健康的な食生活を実践することにより、食育を通じて生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。



❁食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 食べ物やつくる人への感謝の心



そこで、JAが取り組んでいるのは「食農教育」です!

JAグループでは、「食」がもつ多様な役割の大切さを伝える「食育」をさらにパワーアップして、「食」を支える根本である農業に関する知識・体験も含んだ「食農教育」の大切さを伝えていきます。



❁食農教育が目指す価値

食農教育は、「食べる」という人間にとって大事な行為そのものだけでなく、その背景にある動物や植物の「いのち」も感じていただき、子供はもちろん大人にも、日本の豊かな自然や四季の尊さ、農業の果たす役割をお伝えし、「食」と「農」との目には見えない強い繋がりを学んでもらうことに大きな特徴があります。



JA東旭川の取り組み事例

昨年11月に旭川市立旭川第五小学校、桜岡中学校にお伺いし、食育についてのお話をさせていただきました。当地域で作られている農産物についてや、お米が出来るまでの一連の流れについてを説明し、農産物が食卓に届くまでに沢山の手間ひまがかかっていること等を伝えることで、地域農業や地産地消への理解を深めてもらい、農業に関心を持ってもらう良い機会となりました。

話を聞いた生徒からは「これからは農家さんへの感謝の気持ちを込めて農産物を食べようと思います」「スーパーに買い物に行ったら、おやつよりも先に兵村の里の野菜を見に行こうになりました」など嬉しい声をいただきました。



旭川市立旭川第五小学校、桜岡中学校での講義の様子

このような活動を通して、今後も食農教育の大切さを伝えてまいります。

甘じょっぱくてどこか懐かしい…「兵村の五目の具」は、2合のお米と一緒に炊くだけで簡単に“昔ながらの五目ご飯”が出来上がります。鶏肉やきのこ等好みの具材を入れて簡単にアレンジできることも人気の理由のひとつです。今回は「兵村の五目の具」の美味しさの秘密を紹介します！

兵村の五目の具



オススメアレンジは「五目いなり」！
炊きあがった五目ご飯を
いなりずし用の油揚げに詰めるだけ！
昨年の“食べマルシェ”でも大人気でした！



五目の具をリニューアルしました！

令和4年3月、“より美味しいおうちごはん”を目指し、五目の具をリニューアルしました。製造元をベル食品株式会社に変更し、兵村味工場の「醤油こうじ」を活かした商品開発を進めました。従来よりも旨味が凝縮され、商品名を「おふくろの五目の具」から「兵村の五目の具」へ変更し、価格についても従来よりお求めやすくなりました。



兵村の五目の具
規格:200g(お米2合用)
価格:432円(税込)
製造元:ベル食品株式会社

味の決め手！ 兵村味工場の醤油こうじ

「兵村の五目の具」の最大の特徴は手作りの醤油こうじが使われていることです。醤油こうじは、東旭川産の安全安心で美味しい一等米なつぼしを使用し、兵村味工場で約4日間かけて手作りされた「兵村こうじ」と醤油を合わせて発酵させたものです。醤油とこうじが合わさることにより、旨味・甘み・香りが加わり、いろいろな場面で使える万能調味料になります。同じようにこうじを使った調味料に塩こうじもありますが、醤油こうじの方が旨味成分が格段に多く、醤油の味と香りが生きているのが特徴です。



製造元

ベル食品株式会社 遠軽工場を見学



醤油こうじと具材を窯で煮込む



具材等をレトルトパウチに入れる



加圧加熱殺菌(レトルト化)

Q.「兵村の五目の具」制作の裏話を教えてください

A. 当社では発酵食品である「醤油こうじ」を使用したことがなく、社内でも使用を不安視する意見もありました。しかし、「醤油こうじ」は「兵村の五目の具」の最大の特徴であるため、JAと協議を重ね使用を実現することができました。

Q.「兵村の五目の具」のおすすめポイントはどこですか？

A. 5種類の具を贅沢に使用し、炊きあがりの見た目も豪華です。味は醤油こうじ由来の旨味とほのかな甘みを感じられ、他の調味料では表現できない「味の厚み」を味わうことができる商品です。

ベル食品の担当者に
お話を伺いました！



ベル食品(株) 遠軽工場



ベル食品株式会社 遠軽工場はISO22000(食品安全に関する国際規格)の認証を取得した製造ラインがあり、安全・安心が担保された環境で美味しい商品を製造しています。

取扱店舗

- JA 東旭川 本所、豊田支所、オンラインショップ
- ウェスタンパワーズ店
- ベストプライス 東旭川店、豊岡中央店
- ホクレンショップ 東光店、春光台店、忠和店
- 道の駅あさひかわ ● JA たいせつ農産物直売所
- ホクレンくるるの杜

お問合せ先

営農販売課 TEL:36-2115



知っているようで知らない

JA 青年部・JA 女性部 について

当地域には青年部・女性部という組織があります。いったいどんな人が加入しているのか、どんな活動を行っているのかをご紹介します。

👉 JA 青年部とは？

JA 青年部は、地域のこれからの担う若手農業者の組織です。部員同士の情報交換や相互交流、地域貢献活動を通じて地域農業の振興やより良い地域づくりに貢献しています。



JA 青年部ってどんな活動をしているの？



👉 イベントでの「安全・安心」な農産物の供給活動



👉 研修会等の学習活動



👉 JA 職員との親睦会

👉 JA 女性部とは？

JA 女性部は、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。農家でも農家でない人でも気軽に参加でき、メンバーには40代から70代まで幅広い世代の人がおり、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく活動しています。

JA 女性部ってどんな活動をしているの？



👉 花壇の花植え等の環境保全活動



👉 研修旅行等の学習活動



👉 手芸教室等の活動

JA 女性部ではメンバーを募集しています！
ご興味のある方は事務局までご連絡ください。

JA 女性部事務局：営農販売課 植松 (Tel.36-2115)



JA 青年部・女性部が考えた ご飯がすすむ「農家めし」

JA 上川地区青年部協議会と JA 上川地区女性部協議会の合同事業が毎年行われており、昨年は地元の野菜を使用したレシピを開発し、JA 上川ビル内にある「みはら食堂」にて、そのレシピから作った料理が週替わりで提供されるというイベントが行われました。

当 JA の青年部・女性部は、近年、当地区で作付けが増えている「さつまいも」に着目し、調味料には「米油」や「米酢」を使用したこだわりぬいたレシピを考案しました。

食べた方から「さつまいもが甘くて美味しい！」と好評をいただきましたのでそのレシピをご紹介します。



さつまいもと鶏肉、ピーマンの甘酢あんかけ



私達が考えた！

材料(3~4人前)

👉 さつまいも	……大1/2個
👉 鶏もも肉	……1枚
👉 ピーマン	……1個
👉 酒	……小さじ1
👉 醤油	……小さじ1
👉 片栗粉	……大さじ2
👉 水溶き片栗粉	……適量
👉 米油	……適量
👉 水	カップ1杯
👉 醤油	大さじ2
👉 砂糖	大さじ2
👉 米酢	大さじ2

- 1 さつまいも、鶏肉、ピーマンを一口大に切る。さつまいもは水にさらし、鶏肉は酒と醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2 さつまいもの水気をよく切り、約 170 度に熱した米油でさつまいもとピーマンをそれぞれ素揚げする。さつまいもがきつね色になり、串が通るようになったら油を切る。
- 3 鶏肉を米油で揚げる。中まで火が通ったら油を切る。
- 4 ①の材料を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて甘酢あんを作る。
- 5 ④で作った甘酢あんに素揚げしたさつまいも、ピーマン、鶏肉を絡め、器に盛りつけて完成。

👉 POINT!

- 東旭川産さつまいも（シルクスweet）は甘みが強く、しっとり滑らかな舌触りが特徴です！
- 米油で揚げることで、素材の味がより際立ちます！



完成!

営業時間のお知らせ

令和5年4月1日から令和5年10月31日までの間、各業務の営業時間が下記の通りとなりますのでお知らせ致します。

		平日	土曜日	日曜、祝日
企画課・管理課		8:30~17:00	8:30~12:00	休業
金融共済課	金融・貯金・共済業務	9:00~16:00	休業	休業
	キャッシュコーナー	9:00~18:00	9:00~12:00	
	共済事故受付	24時間受付しております（営業時間中は36-2111、夜間、休日はフリーダイヤル0120-258-931）		
営農販売課		8:30~17:00	8:30~12:00	休業
生産資材課				
燃料課 (スタンド)	セルフサービス	7:30~20:00		
	フルサービス	7:30~19:00		
	ピット作業	8:30~18:00		
豊田支所	クミカン・貯金・共済業務	9:00~16:00	休業	休業
	購買・給油業務	8:30~17:00	8:30~12:00	
葬儀対応				
☎ 76-2815		葬儀については24時間対応しております。葬儀会社に連絡する前に、まずJAにご一報ください。		

結果発表

あなたは何派? おにぎり総選挙

Q あなたの好きな具材を教えてください。

前回(No.5)のプレゼントコーナーで行ったおにぎり総選挙の結果をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました!



- 4位 昆布・梅
- 5位 シーチキン

1位はおかかでした!



令和5年上期『きこえの相談会』スケジュール

〈ご来場いただけない方は、ご自宅にもお伺い致します〉★日程は変更になる場合がございます。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
13日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	13日 (木)	10日 (木)	14日 (木)

10時~14時

★会場は農協2階会議室です。

お問い合わせ 東旭川農業協同組合生産資材課 TEL:36-6031 (担当)谷 株ホクレン商事補聴器センター ☎0120-066-776 (道北地区担当)西保克彦

補聴器のこと何でもお答えします。実際に見たり触ったり出来ますのでお気軽にどうぞ。



補聴器購入の流れ

(お電話をいただければご自宅での対応をさせていただきます)

- ご相談**
聞こえの状態や悩み、生活スタイルを確認
- 聴力測定**
聴力のレベルを測定
- 補聴器の選定/調整/購入**
聴力測定の結果を元に、一人ひとりの聴力や希望に合うように補聴器を調整
- アフターケア**
購入後も定期的に補聴器の調整や点検を行う

充電式耳あな型補聴器

- マスク越しの会話がより聞きやすい
マスクモード対応
- フル充電で連続25時間以上使用可能



充電式耳かけ型補聴器

- コンパクトなのにフル充電で連続28時間も使用可能
- スマートフォンが補聴器のリモコンに
- 選べる充電器でさらに取り扱いが簡単
- 2つの頭脳で言葉と環境音を別々に処理するダブルプロセッサ搭載



今回の表紙



よこおはると
横尾 悠人くん(11歳)

- 好きな食べ物.....寿司
- 好きな遊び.....ゲーム(カービィ)
- 将来の夢.....建築士





プレゼントコーナー

PRESENT

Q 当JAの五目ご飯の具の名前はなんでしょう？



- ① 屯田の五目の具
- ② おふくろの五目の具
- ③ 兵村の五目の具

今回のプレゼント

応募いただいた方の中から抽選で3名様に
「JA東旭川特産品詰め合わせ」を
 プレゼント致します。皆さんふるって応募ください!



応募方法 ハガキ・メール・応募フォーム

宛先 ハガキ 〒078-8261 旭川市東旭川南1条5丁目8番22号 JA東旭川 企画課
 メール kikaku@ja-higashiasahikawa.net
 応募フォーム 右のQRを読み取り、ご解答ください

記入事項 1) クイズの答え 2) JAや「ひかりプラス」への意見・要望
 3) 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

応募期日 令和5年3月31日まで



※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。