



# ほのぼの 食の通信 No.1

~2019.7.~

国分地域福祉事業所 ほのぼの  
(ワーカーズ・アップ)  
発行: ほのぼの食の会談

暑い夏がやってきましたね。子どもたちは、もうじきやってくる夏休みを  
い待ちにしている様子です!

さて、二度は、ほのぼのに取り組んでいる『食育』について、保護者の  
方々にも、もっと知って頂こうと思い、食の通信というおたよりを発行する  
こととなりました!!

子どもたちの日頃の活動や、食についてのこだわり、おやつレシピなど  
お伝えできればと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します♡



## たまねぎ簡単おやつ

材料: たまねぎ  
ホットケーキミックス  
水  
揚げ油

★分量はお好みでOKです★

(たまねぎを好きな大きさに切り、  
ホットケーキミックスを水で溶いたものに  
くぐらせ、180℃の油で揚げただけ!)

とても簡単でヘルシー、揚げ立ては  
ホワホワでおいしいですよ。  
ぜひ、お試し下さいね。

- たまねぎのいいところBEST3 ●
- 1: 血液サラサラ、高血圧や糖尿病に効果的 ●
- 2: 美容やガンを効果的に ●
- 3: 風邪やインフルエンザにも効果的 ●

## ☆たまねぎの収穫☆

『ほのぼの』で栽培されている  
たまねぎの収穫をお手伝いさせて頂き  
ました。無農薬、無肥料でとても甘い♡

## ほのぼの 食へのこだわり No.1

安心、安全な食材を使用!

- ★ トランス脂肪酸に気を付けよう!!
- ★ トランス脂肪酸とは??
- ★ ① 脳の伝達機能に悪影響を与える  
酸化物質で、認知症やうつ等に  
なりやすいと言われています。
- ★ なるべく、身体に取り入れれない努力をする事  
が大事です!!

ほのぼのでは、100g中のトランス脂肪酸含有量が未検出の  
グリーンコーポ  
ホワイトソフトマーガリンを使用しています。



★なぜ、朝ごはんを食べるの??★  
朝ごはんは、一日を元気に過ごすための  
大事な食事です。脳は眠っている間も  
エネルギーを使っています。脳はたいへんな  
エネルギーを必要とする! ごはんなどから  
得られる、ブドウ糖を使います。  
朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー  
が不足して、いろいろと良くない事が起こ  
てしまいます。  
① 体が温まらず、力が出ない。  
② イライラして、集中力が出ない!  
オススメは、お米を食べる事です。  
朝は何かと忙しいとは思いますが、  
おにぎりを冷凍しておくとチートデイ  
なので、とても便利です。



## はなむね食堂

6月14(金)に、はなむね食堂を開催  
しました。近所の老人会の方々、学童の  
5・6年生、指導員の三者合同主催で  
行いました。  
メニューは、夏野菜カレー、コールスロー  
スープ、すいかでしこ。



カレーの中には、自然栽培で作ら  
れた、ほのぼの玉ねぎ、人参、じゃがいも  
などを使用しました。

おかげ様で、120名のお客様に  
おい頂き、無事に終える事が  
できました!

ご協力、ご参加、ありがとうございました。





ほのぼの 食の通信 No.2

～2020.1月

国分地域福祉事業所 (ワーカーズユース)

発行: ほのぼの食の会議

新年、明けましておめでとうございます。  
2020年は、どのような年になりますでしょうか。楽しみですね。  
今年もどうぞ、よろしくお願ひ致します。

今回の食の通信 No.2 は、子どもたちの食の活動を中心に  
お伝えしていこうと思います。

さねだんご作り



カ、い、ば、い、こ、ね、て、ひ、と、ね、り、の、だ、ん、ご、に、し、ま、す。



葉は、ぐ、み、に、思、戦、苦、闘!!

鹿児島島の郷土菓子、さねだんご。  
みなさん知っていますか? 「サネ」と  
呼ばれる「月杣」(げん)の葉を  
足んだ、だんごのことです。少し独特  
な香りがしますが、子どもたちは「おいしい」  
と食べてくれました。



自分で作っただんごはおいしいね。

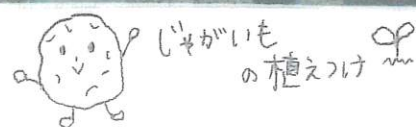


中央の火田に、各、児童、学童、おやっや給食に  
使う野菜を植え、夏～秋に収穫し、おいしく頂きました!

☆たまねぎ、じゃがいも、オクラ、ナス、ピーマン、菜花、生... など ☆



大きく、おいしく育つてね。



じゃがいもの植えつけ



たまねぎの種まき

初の収穫祭、大成功!!  
11/16(土)はなまれのうちで、学童、児童、保護者や地域の方々の応援を頂き、総勢約140名  
の参加のもと、「命を頂く」をテーマに「おと」と「り」の解体を経験しました。昼食メニューは、奄美の鶏飯、  
ブリ大根でした。ほのぼののつばきも顔を合わせお昼を囲み、思い出深い一日になりました。



米刈りと脱穀

秋風に植えた苗が、緑から黄金色に変わり、収穫の時期を迎えた。お米を  
自分たちで刈り取って、脱穀までさせて頂きました。

男の子は機械に興味深々。



米以外のものを取り除く作業



11月の手間をかけたお米。



ほのぼの Farm

9月中旬にOPENしましたほのぼのFarm。  
無農薬、無肥料の野菜やお米などを中々に販売して  
います。平日10:00～14:00まで営業しておりますので、ぜひ  
お越し下さい。

- ① ほのぼのファーム
- ② ワークショップしんあいさん
- ③ いちべさん
- ④ 無茶々園さん
- ⑤ 竹子山山下農園さん
- ⑥ マルマメ工房さん
- ⑦ アチハロさん



- ☆ ① 自然栽培の米と野菜 ② みかんジュース ③ 有機野菜 ④ 温州みかんジュース・レモン果汁など
- ⑤ 有機小麦粉、古代米、うどん、そうめん ⑥ 有機そば粉 ⑦ 手作り生食パン・惣菜・菓子パン
- ⑧ カフェルパリジャンさん: 自然栽培米使用・有機小麦粉使用の焼き菓子