

### 小学生が料理と英語レッスンを挑戦 おいしく楽しく「食」を学ぶ

下山門公民館



真剣なまなざしで料理に挑戦する子どもたち

下山門公民館で8月27日、料理作りを通して食の大切さを見直してもらおうと、西区食生活改善推進員

協会と校区福祉保健部会が主催する親子料理教室「英語で楽しくクッキング」が開かれ、小学生と保護者の38人が参加しました。

講師を務めた管理栄養士の恵良なを子さんは「いい1日は朝ごはんから始まります。早寝早起きして毎日きちんと食べましょう」、「ビタミン豊富な旬の野菜

### 安全で安心な食卓に

周船寺公民館

周船寺公民館は、地産地消で献立をテーマに、「安全安心の食べ物講座」を5回シリーズで開いています。「地元で採れる食材は、作り手の顔が見え安心して食べるのができ、そこに住む人の体に一番合っていると昔からいわれ、ぜひ家庭の食卓に役立ててもらおうと企画しました」と同公民館の古賀久美子主宰。

でも料理しやすく珍しいメニューを毎回用意しています。2回目は、ビタミンCやカリウムが豊富で美容・健康食として人気のある「冬瓜スープ」(レシピ下)を作りました。皆さんも一度作ってみませんか。

### 冬瓜スープ



#### 材料(4人分)

- 冬瓜.....160g
- 干し椎茸.....小2枚
- 卵.....1個
- だし汁(もどし汁).....600cc
- (A) 塩・こしょう.....少々
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒.....小さじ2
- 片栗粉(水溶き).....小さじ1
- ショウガ汁.....小さじ1/2

#### 作り方

- 冬瓜は皮をむき、短冊切りにし下ゆでしておく。
- 干し椎茸は水に漬けてもどし、千切りにする。
- だし汁に①②を入れて炊き、(A)を加えて味を調べ、水溶き片栗粉を入れる。
- 卵を流し込み、ショウガの搾り汁を垂らす。

### とれたていっぱい市の市や直売所へGO!

西区は豊かな自然に恵まれ、農業や漁業が盛んです。地元で採れる食材は豊富で、日曜の朝をにぎわす姪浜朝市などが開かれています(下表)。その魅力はなんといっても博多湾や玄界灘で水揚げされたばかりのピチピチの魚介類や生産者が大切に育てた採れたての野菜・果物ですが、店主に旬のものを尋ねたり、値段を交渉するのも楽しい魅力のひとつです。ちょっとのぞいてみませんか。

地図	市・直売所名	場所	日時	内容	問合せ先
①	姪浜朝市 漁師直売の店あこめ	姪浜漁港	日曜日 5:30~ 月~金曜日 10:00~17:00 *5月~11月の期間営業	活魚、鮮魚 活魚	福岡市漁協姪浜支所 ☎881-0025
②	唐泊漁師直販市	海づり公園緑地	11:00~17:00 *秋~冬の期間営業(カキ漁の時期のみ)	カキ、カキ飯、サザエ	福岡市漁協唐泊支所 ☎809-2311
③	博多じょうもんさん周船寺市場	JA福岡市周船寺支店前	月~土曜日 10:00~18:00 定休日:日曜日、祝日	米、野菜、果物、鮮魚、惣菜	同市場 ☎807-3566
④	博多じょうもんさん伊都市場	ジャスコ福岡伊都店生鮮品売場	年中無休 10:00~23:00	野菜、切り花	JA福岡市西グリーンセンター ☎806-7411
⑤	博多じょうもんさん福重市場	JA福岡市吉岐支店そば	火~土曜日 10:00~18:00 日・祝日 10:00~17:00 定休日:月曜日	米、野菜、果物、惣菜	同市場 ☎884-3344

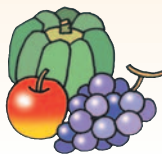


### 西浦「秋のさかな祭り」

- 日 時 10月13日(祝) 午前8時から正午まで
- 場 所 西浦漁港一帯
- 問 合 せ 福岡市漁協 西浦支所 ☎809-2231
- 内 容 農・水産物の即売、漁師料理販売(鯛飯、カワハギのみそ汁ほか)、地引き網体験(午前11時から)

### 食欲の秋、旬がおいしい季節です

「食」は、私たちが健やかで心豊かな生活を送るためにとても大切なものです。近年、その意識が薄れ、家族がいるのにとりて食事をしたり、食習慣が乱れて生活習慣病が増加するなどのさまざまな問題が起っています。もう一度、毎日の食の大切さを見直しませんか。



や豚肉は夏バテ予防に効果的です」などと、健康のためには生活リズムを守り、栄養が偏らないバランスの取れた食生活を心がけるようアドバイスしました。その後、参加者はトウモロコシやオクラなどの旬の野菜を使った豚丼や夏向き

の冷たいみそ汁、食欲をそそる見た目もきれいな「カボチャ白玉のソーダシロップ」の調理に移りました。バンタンにエプロン姿の子どもたちは、ぎこちない手つきで野菜を切ったり、肉をいためたりと奮闘。ハ

ラハラした周りの大人たちから、正しい包丁の使い方や食材を無駄にしない切り方などを教わりました。今回の催しを企画した池田洋子さんは、長い海外生活を生かし、調理の合間を縫っては英語で参加者に名前を尋ねたり、食材の名前をボードに書いて発音を教えたりと英語のレッスンを

### 今津リフレッシュ農園で農業体験



イチゴの上手な摘み方を習う親子



ジャガイモ集めに夢中です

### ～野菜や花の収穫を楽しみませんか～

今津運動広場に隣接する今津リフレッシュ農園(今津5685)は、7%の広大な敷地に野菜や花の栽培・収穫作業が体験できる「貸し農園」(304区画)のほか、栽培指導・相談、情報提供を行う「交流センター」、春にはジャガイモ・タマネギ、秋にはサツマイモなど季節ごとにさまざまな収穫体験ができる「ふれあい農園」などを整備しています。

「虫が付いたけどどうすればいいの」、「いつ収穫したらいいの」など、利用者の皆さんの疑問に答えるため、4人の指導員が栽培から収穫までのアドバイスをを行います。

農業への理解を深め、野菜や花の収穫を楽しみませんか。また、多彩なイベントも開催し、11月23日(祝)には「ふれあい青空市」を行います。

問合せは、同農園管理事務所(☎806-2565)へ。

### 防災

台風情報や気象情報にご注意を!

ニュースや天気予報で「暴風雨に警戒を」などの内容が放送されていたら、「いつ・どこで・なにが・どの程度」起こるのか、注意して情報を詳しく把握しましょう。防災・危機管理課☎711-4056⑦733-5861