



食を通じて育てよう!「健やかな体」と「豊かな心」

健やか
生活応援
マガジン

食

育

の

ス

ス

メ

2018
春号

(通巻第20号)

親子でつくろう! 春のかんたんレシピ 24~25ページ



食育トーク 3ページ
フリーアナウンサー 徳永真紀さん

食育レポート 4~7ページ

広島市立山田小学校・広島市立五日市小学校
広島市立戸山小中学校・広島市立長束中学校



実践型食育
のススメ 18~19ページ

読者オススメ! わが家の十八番
夜ごはんメニュー 13ページ



お父さんがこだわりの
パパごはん挑戦!
11ページ

心に届く「あいさつ」していますか?
マナー・プロトコール講座
22ページ

スポーツ食育のススメ
食で心も体も強くなる
26ページ

広島市PTA協議会 後援: 広島市食育推進会議・広島市教育委員会

▼ 通販はこちらから

JAタウン広島 検索

とことん
広島産

地産地消の
お店です!

とれたて 元気市

広島県内のとれたて農畜産物や加工品で
お客さまへ安心と元気をお届けしています!

とれたて元気市



「とれたて元気市」は広島県内のとれたての農畜産物や加工品を販売するJA全農ひろしま直営の農畜産物販売所です。生産者名を表示した農畜産物を安心価格で販売しています。店内には旬の野菜や果物、お漬物・ジャムなどの加工品をはじめ、鮮やかな季節の花々が並びます。お好みのつき具合に精米できる「店頭精米コーナー」や県内産のお肉が揃う「JAのお肉屋さん」、瀬戸内海産や国内産の魚が揃う「JAのお魚屋さん」も大人気! 毎日元気いっぱい「とれたて元気市」にぜひお越しください!

JA交流ひろば
とれたて元気市

住所: 広島市安佐南区
大町東2丁目14-12
TEL: 082-831-1831
<http://www.jazhr.jp/genkit/>

お米PORK

飼料にお米をブレンドした広島県産豚

お米(マイ)ポークはお米を飼料にブレンドすることで、耕作放棄地を減らし、水田を増やす手助けとなる豚肉です。日本の環境保全や食料自給率の向上にも貢献します。

買ばれる
食料を自給して!
▲ 広島産
広域登録豚肉

地元で生産されたものを地元で消費する取組み、「地産地消」。産地から食卓までの距離が近いほど、鮮度や輸送コスト、こどもが農業に親近感を感じる教育力など、多くの点で有利になります。地場農畜産物の消費が高まれば、地元の農業を応援することにもつながります。

JA全農ひろしま

— 産地と食卓を結ぶ懸け橋として「地元のおいしさ」をお届けするのが私達の仕事です —

「食育のススメ」は
 広告企業の皆様のご協賛
 により発行しています。

Contents

4 食育レポート

広島市立山田小学校
 広島市立五日市小学校
 広島市立戸山小中学校
 広島市立長束中学校

8 広島市食育推進会議 事務局からのお知らせ

大学生による食育プロジェクト
 ポスターセッション

11 お父さんがこだわりの パパごはんに挑戦!

13 読者オススメ! わが家の十八番 夜ごはんメニュー

18 フードアナリスト平山友美の 実践型食育の ススメ

22 マナー・プロトコル講座 心に届く「あいさつ」 していますか?

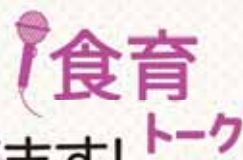
24 親子でつくろう! 春のかんたん レシピ

26 スポーツ食育のススメ 食で心も体も強くなる

29 食育クロスワードクイズ

30 読者プレゼント

料理が苦手でも 悪戦苦闘で頑張ってます!



フリーアナウンサー 徳永真紀(とくながまき)さん

安芸郡熊野町で生まれ育ち、大学卒業後はアナウンサーとしてラジオ福島に
 5年間勤めてリターン。現在は広島や隣県でラジオパーソナリティー、
 ナレーター、リポーター、イベント・婚礼司会などで活躍中。
 一方で、その人が一番輝く洋服の色やデザインなどをコーディネートする
 パーソナルイメージコンサルタントとしても活動されています。
 1才8カ月のお嬢さんを持つ“働くお母さん”です。



子どもの頃は母が、働きながらもテ
 キバキとごはんを作ってくれました。
 実は、子どもの頃から料理を作る機会
 があまりなく、今も料理は苦手です。
 子どもを授かり、料理の大変さを感じ

た頃、それとなく母に聞いてみると母
 も「料理は好きじゃない」って。そん
 なそぶりを微塵も見せず、毎日ご飯を
 作ってくれた母に改めて感謝しました。
 福島の5年間が唯一の一人暮らしで

したが、忙しさにかまけて自炊は皆無。
 結婚してからも仕事は続けていました
 ので外食が多かったですね。子どもを
 授かった時「私が育てるんだから料理
 を作らなきゃ」と思いましたが、やは
 り不安で…。離乳食作りでは、中学校
 の家庭科以来、初めて昆布出汁をと
 りました(笑)。
 食材にはこだわってみるものの、料
 理が急に上手になるわけでもなく、
 最近はずいぶんわかるようになってきた娘
 が、祖母たちの料理ばかり美味しそ
 うに食べるので、少々凹み気味です。
 仕事柄、子どもの食事は主人の両親
 に頼る時も多く、本当に助かっていま
 す。子どもにとっては楽しい食卓を
 囲める環境が何より大切。これから
 も、料理が苦手。は変わらないかも
 しれませんが、楽しい食卓が囲めるよ
 う、私にできることを頑張ります!



1年生と6年生の異学年交流給食
山田小での夕ご飯グループ交流は日常です

食育
レポート
01

小規模校ならではの食育活動 給食調理員さんの想いを紹介

～健康委員会も大活躍～

広島市立山田小学校 西区山田新町二丁目21-1

山田小学校（和田典子校長）は、1学年1クラスの小規模校で、養護教諭の阿部京子先生を中心に、健康委員会の児童や給食調理員さんが協力して食育活動に取り組んでいます。

オリジナル曲「食育の歌」

昨年度の食育週間には、家庭科室を臨時のランチルームにして1年と6年、2年と5年、3年と4年の異学年交流給食を実施しました。その際、みかんの栄養素について阿部先生が栄養指導をしたほか、給食室で使う大きなしゃもじを紹介。初めて見て触るしゃもじの大きさに驚いていました。期間中は毎日、同校の教員が作詞作曲した「山田小学校 食育の歌」を放送で流しました。アップテンポの曲調で、赤・黄・緑の食品群のことや「よく噛んで」「楽しくね」「残さずに」「感謝して」などを歌詞に入れ、児童が口ずさめるようにしています。

児童の苦手食材を把握

「給食調理員さんと児童との関係は小規模校ならではだと思います」と話す阿部先生。ご自身が感動されたエピソードを紹介してくれました。「本校の調理員さんは、児童の名前と苦手な食材を全て把握しているのです。苦手な食材が出てきたら児童の顔を思い浮



「献立ひとくちコメント」は健康委員会が記入します



給食を完食すると飾りが付く新しいで作ったクリスマスツリー



「今日の給食の栄養は？」健康委員会が記入する栄養黒板



クリスマスの日は先生がプレゼントを持ってくるよ！



一昨年披露した食育劇「食まるファイブ～山田小バージョン」

かべながら調理するそうです。本校では、給食時間に食べきれなかった児童は全体の食器返却から少し遅れて、自分の食器を給食室に持ってきてきます。その時、調理員さんが「〇〇ちゃんが食べられるように小さく刻んだよ」「いつもより頑張って食べたね」など、一人ひとりに声をかけます。全部食べ切った時は、給食室前でハイタッチして一緒に喜んでいました。作る人と食べる人の顔が知っていること

同校の健康委員会は、給食委員会と保健委員会を兼ねています。これまで、食育に関わる劇「食まるファイブ」をアレンジして児童朝会で発表したり、残食を減らす取組をクリスマスツリーに工夫したり、校内の栄養黒板への記入や、給食放送で献立ひとくちメモを紹介するなど、高い意識で取り組んでいます。

の大切さを改めて勉強しましたと。



「先生も児童も調理員さんも、みんなが協力して食育を進めています」と話す和田校長（左）と阿部先生（右）



給食センターで調理している様子を写真とコメントで紹介。臨場感が溢れています

ホームページで給食の様子を発信 センター調理員と児童をつなぐ

～五日市地区の新たな食育～

広島市立五日市小学校 佐伯区五日市三丁目1-1

五日市小学校（竹川智子校長）は、昨年度から栄養教諭の河野朋葉先生が赴任し、新しいスタイルの食育活動を推進しています。

五日市地区の食育推進

五日市地区18校の給食は、昨年度から「広島アグリフードサービス㈱」の学校給食センターが提供しています。同センターには広島市教育委員会の健康教育課分室があり、河野先生を含めた五日市地区3人の栄養教諭は毎日、赴任校とセンターを行き来しながら、受配校18校へ給食関連の資料作成や食育指導を行っています。センター共通の食育活動は、残食を減らす取組の「実らせようきゅうしよくの木」実施や、センターでの給食作りから児童の手元まで届く流れをまとめたDVD配付、給食マナーカード実践などです。

新たな発想進化中

これ以外に河野先生が五日市小学校で進めている食育活動が2つあり、その1つはホームページの活用です。同校の竹川校長先生が、自らこまめにホームページを更新して、閲覧数がグッと多くなったことに着目し、河野先生も給食のメニューや児童が食べている様子などをホームページに加えました。話題にも上るようになり「児童



残食を減らす取組「きゅうしよくの木」見事「よく食べたで賞」を受賞



クリスマスにはサンタさん登場。ホントは〇〇先生だよ！



節分には各教室に鬼が出没。あれ？〇〇先生みたい？



校内の食育コーナーは情報伝達



料理クイズは役に立ちます



「河野先生のおかげで食育が進んでいます」と竹川校長(右)。「多くの先生に協力いただいています」と河野先生(左)

が頑張つて食べてみようと思うきっかけになっています」と手ごたえを感じている様子。もう一つは、センターの調理員さんと児童とのつながり強化。河野先生が児童へインタビュした給食についての感想や調理員さんへの感謝の言葉をスマホに録画し、その動画をセンターの調理員さんに見てもらった。その動画を見た調理員さんの言葉を児童たちへフィードバックし、双方の距離を縮めています。「このやり取

りで近くにはいけないけど作りたい手が届きにくい。スマホとケーブルを常に携帯し、そのネットワークは軽快です。

同校では、各学年で食育授業の実施、食育掲示板の活用、行事食の工夫などにも取り組んでいます。今後は、五日市地区の栄養教諭配置校として食育のけん引役の1校を担っていくのではないのでしょうか。

食育
レポート
03

食を通じた人のつながりを重視 地域とともに「作る」「食べる」

～「給食大好きかるた」を実践～

広島市立戸山小中学校 安佐南区沼田町阿戸3722



児童の発想に感心するばかり
「給食大好きかるた」読み札

戸山小中学校（久都内文治校長）では、給食指導を小学校・中学校共にできるだけ同じ内容にして、共通認識を育めるよう取り組んでいます。

ユニークな読み札満載

昨年度の給食週間で、小中連携の食育活動として「給食大好きかるた」の作成に取り組みました。給食に関する読み札を、小1～3年は各学年5枚、小4～中2年（中3年は受験のため除外）は各学年6枚を考え、全体で45枚作りしました。「えいようたつぷりきゅうしよくだ。やったー!」、「こくふくしようにがてな食べもの」、「中学生とにこにこランチたのしみだ」等々、バラエティーに富んだ読み札が完成し、掲示板で披露しました。

食の豊かな地域の伝統

「本校の児童生徒の家の多くは米や野菜を作っていて、戸山自体が食の豊かな土地なので、保護者や地域の人たちの食育に対する関心が高い」と話すのは、食育を担当する養護教諭の堀川陽子先生。この地域性を活用し、小学校では「作って食べよう」に親しむ取組を実施。1・2年生は農園で地域の人とさつまいも・とうもろこし作り、4年生は戸山女性会に教えてもらって「合寿司」を作りました。5年生は地域のひと「米作り」、6年生は「A



給食調理員さんが卒業生に贈る箸袋
給食と同じく、一人ひとりに
真心こめて作ります



給食調理員さん（左から金山寿子さん、
堀田由子さん、西口よし江さん、
（左下の料理部部長臨時の牛室里学さん）



「ここにランチ」では自分の特技を披露します
順番待ちで大人気らしいですよ



毎日の給食指導など
全校職員の間には
交えられています」と
話す堀川先生

「きょうのきょうしゅくは何かな」
「こんな野菜が入ってるんだ」
各クラスでの毎月の食育日を
視覚化する算珠もしています。

や戸山女性会の協力を得て豆腐づくりに挑戦!児童たちは多くの人とふれあい、つながって「作ること」と「食べること」の大切さを学んでいます。堀川先生は、児童生徒と給食調理員さんの関係を近付けることにも重点を置いています。調理員さんの顔写真と紹介記事を給食室前に掲示したり、一緒に給食を食べたり、感謝の手紙を書いたり。「穏やかないい子たちばかりだから、感謝の気持ちも素直ですね」

と堀川先生は嬉しそう。調理員さんからは卒業生に箸袋、全員に「おむすび給食」のプレゼントがあります。

食を通じた人のつながりを大切にする同校。小中の異学年との交流給食「にこにこランチ」は大人気で年間21回実施します。弁当の日が多目的室で縦割り班ごとに輪になって会食。かるたの読み札にもあった「なかよく食べよう 楽しく食べよう」を常に実践しています。

食育
レポート
04

自由な発想の「あったらいいな」 デリバリー給食コンテスト実施

～食育キャラクターが浸透～

広島市立長束中学校 安佐南区長東西一丁目26-2



最優秀賞決定！
緊張気味の表彰式



レシピに沿った
弁当の出来上がり！



優秀賞受賞の2人
2人ともメインは
ハンバーグでした



長束中学校（小林伸行校長）は昨年度、給食週間を絡めて初の試みとなる、生徒自身がデリバリー給食のメニューを考える「こんなデリバリーあったらいいな」コンテストを実施しました。

初めてのコンテストということで、生徒たちは周りの反応を見ていたのか、応募は少なかつたようですが、その分先生たちが張り切って、たくさん「あったらいいな」を提出しました。生徒が考案したメニューは、実際に保健主事の竹田幸代先生が調理し、校長先生をはじめとする数人の先生が試食して審査を行い、最優秀賞1点と優秀賞2点を選びました。

最優秀賞に輝いたメニューは、食材が豊富で、栄養バランスもよく、ごはんがすすむ味付けだった点が評価されました。

料理を作ろうとするきっかけ

「ながいっしー」と「ねぎっしー」

続けていることと言えば、同校にはオリジナルの食育キャラクターが、4年前から校内の至る所に出発しています。長束「ながいっしー」長い束（たば）「わけぎの束の連想から生まれた「ながいっしー」と、その後輩となる長ねぎがモデルの「ねぎっしー」で、



コンテストの
作品募集中心！
キャラクター発見



応募作品を展示しました
ながいっしーとねぎっしー



玄関口にも
キャラクター！

副賞のキャラクター
ぬいぐるみ



「先生が面白い」と生徒もついています。
地道な意識付けを続けていきたいですね」と話す小林校長（左）と竹田先生（右）

た様子。応募の中には、マグロの寿司をメインにした作品もあり「給食としては難しいが、試食はおいしかった」と小林校長先生。自由な発想を受け入れることで、デリバリー給食への関心を持たせる方針だったようです。実際に、コンテスト後は「次は必ず応募します」や「私ならこんなメニューにする」などの声があり、「料理を作ろうとするきっかけにはなったと思います。先生方の協力も生徒のやる気を引き出します」と、企画した竹田先生は続けることに意欲満々でした。

配膳室前に掲示してある食育ポスターはもちろん、部活報告のポスターや様々なプリントに登場。今回のコンテストでも2体のぬいぐるみ（竹田先生手作り）が副賞として贈呈されました。

◇ ◇ ◇

その他同校では、6月の食育月間で残食を減らす取組や、10月に全県で展開する「ひろしま給食100万食プロジェクト」へクラスごとの参加を啓発するなど、先生も一緒になって推進しています。大人が背中を見せる。食育活動を進めています。



平成29年度 若者の・若者による・若者のための食育



大学生による食育プロジェクト ポスターセッション



広島市内大学生による「若者の・若者による・若者のための食育」

そのポスターセッションが3月7日、広島駅南口地下広場で行われました。

1年間の取組の成果発表をポスターセッションを使って行い、食に興味ある方が数多く来場されました。

比治山大学

1日1杯具だくさんのみそ汁を飲もう!

広島女学院大学

広島県産の食材を食べよう!!

県立広島大学

県大生元気になーれ!

広島経済大学

学食とコラボレーション、料理教室(和食・旬野菜)、市場見学ツアー

広島修道大学

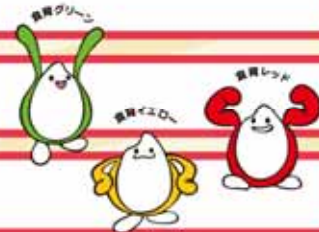
子どもといっしょに食育 弁当の日の実践

安田女子大学

産直市チーム: 広島菜の栽培とレシピ考案
料理教室チーム: 地産地消で和食を作ろう! 朝ごはんを食べよう!

広島文教女子大学

KAGOME(株)&広島市安佐北区&文教のコラボレーション事業



ひろしま食育ネットワーク参加団体
すこやか食育推進リーダーによる
食育・栄養クイズ
安芸区食生活改善推進員による
紙芝居「おばあちゃんのバラ寿司」

(PR)

広島県進学アカデミー の家庭教師だから 子どもが変わる

地元広島県 家庭教師専門13年の実績!

満足度 98%

※当社調べ(251名に調査)

楽しく勉強して成績UPに導く

勉強が苦手・嫌いな子も大丈夫
中学・高校・大学受験もおまかせ



広島県進学アカデミーでは、お申込みいただく前に必ず代表の品川が直接お子様、親御様とお話をするカウンセリング授業を行っています。お子様の現状を把握・分析し、苦手な科目の改善策や効率のよい勉強を即提案するだけでなく、お子様を本気のやる気にさせます!

私は心理カウンセラーでもあり、13年で4000人以上の生徒さんと面談をしております。親、学校の先生では分からない、お子様の内面の喜びや怒りを引き出し、プラスのエネルギーに向かわせます!

広島県進学アカデミー 代表

品川 博志

まさか、うちの子も!?

個々のペースでは進まない集団授業
多くの子どもが学校の授業を理解してない!?

- 学校の授業が分からない。
- やる気がわからない。
- 塾についてゆけない。
- 頑張っているのに成績が上がらない。
- 塾の送り迎えが大変。
- クラスの最下位の成績。
- 勉強の方法がわからない。
- クラブが忙しくて塾に行けない。
- 友達との人間関係に悩んでいる。
- 希望の高校、大学に行きたい。
- 子供が反抗的で会話にならない。
- やんちゃでトラブルを起こす。
- 人と話すのが苦手。
- 不登校になっている。
- 支援学級の指導内容に不満。
- グレーゾーンで悩んでいる。

一つでも心配のある方今すぐお電話ください!

毎月
24組
限定!

やる気にさせる

無料 カウンセリング授業

代表の品川が直接お話伺います!

質問、お悩みを話してください。必ずお答えいたします。カウンセリング授業を受けたら必ず家庭教師をつけるということではありません。

30日間全額 返金保証

教育に対する信念と責任感を持っております。カウンセリング授業を受けて家庭教師の契約をした方で、もし万一満足していただくことができなければ全額完全返金いたします。



中学・高校・大学受験も
お任せください!

小・中・高 全対応!

発達障がいのお子様や
不登校のお子様にも対応!

安心の料金システム

高額・低額教材 タブレット販売 一切なし

完全後払い制

経験豊富な講師たち!

社会人 家庭教師

学生アルバイトは
いません!

地元密着

広島県内 全域対応

広島県内すべてをカバー。
(一部山口県岩国市)

家庭教師 広島県進学アカデミー

資料請求・カウンセリング授業のお申込みは

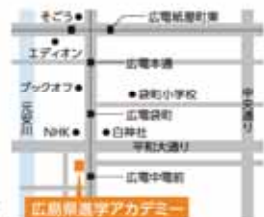
0120-165-638

受付時間
13:00~21:00
※日曜・祝日を除く

携帯電話・PHS OK

〒730-0051
広島市中区大手町3-1-8 清水ビル3F
TEL 082-545-0872 (代表)
[13:00~21:00受付]
E-mail:hiroshima-academy@nifty.com
http://shingakuacademy.com/

広島県進学アカデミー 検索



知るぽると
広島

おこづかい帳を つけていますか？

広島県金融広報委員会[日本銀行広島支店内]



(PR)

「お金」の勉強は 子どものうちから



私たちは生活していくうえで、お金とは切っても切れない関係にあります。それだけに子どもたちに早いうちからお金のつき合い方をしっかりと身につけてもらうことは、基本的かつ大事なことです。

お金をめぐる環境は日々複雑となり、老若男女に関わらずトラブルに巻き込まれるケースが少なくありません。こんな時代だからこそ子どもにもどんな変化にも対応できる力をつける必要がある、「金融教育」が担う役割は重大です。「金融教育」とは、社会を生き抜く力を育てる教育といえるでしょう。

もちろん金融についての正しい知識

や、金銭やものに関する健全な価値観、判断力は、周りが何もしないで自然に身につくものではありません。小さいうちから、子どもの成長段階に応じてレベルアップしながら教えていくことが必要なのです。そこで、当委員会は、「金融・金銭教育」のお手伝いをしています。

講師派遣制度

「暮らしに身近なお金のことについて、専門家から直接話を聞いてみたい」などのご要望にお応えするため、当委員会では講師として金融広報アドバイザーを無料で派遣しています。

この制度を利用して、学校での出前授業や先生たちの勉強会、PTCや公民館・児童館などで、お金について勉強することができます。

親子で学ぼう！

知るぽるとセミナー

当委員会では、親子向けセミナーを年1回開催しています。小学生のお子さんと保護者の方と一緒にお札について調べたり、おこづかい帳をつけたりしています。セミナーの様子はホームページをご覧ください。



「お札の重さ体験」



「お好み焼き作りゲーム」



「お札のヒミツ」

「楽しみながらお金の勉強をしよう」

公民館、学校の授業、PTC等で開催される勉強会へ

講師の派遣^{無料}を行っています。



例えば…

お金クイズ&おこづかいゲームに挑戦！

相続・年金について

これから始める資産形成

生活設計を立ててみよう！

お申し込み・お問い合わせは、右記までご連絡ください。

お問い合わせ先

広島県金融広報委員会

〒730-0011 広島市中区基町8-17 日本銀行広島支店内

TEL.082-227-4268 (平日 9:00~17:00)

FAX(082)502-0165

ホームページがリニューアル！

より見やすく、より便利に。知るぽるとについて詳しくはホームページをご覧ください。

知るぽると広島

検索



広島県金融広報委員会とは？ 当委員会は、中立で公正な立場から、お金のあれこれについて多くの方にもっと知ってもらいたい、わかりやすい金融情報でより生き生きとした生活設計をお手伝いしたい、そんな思いで暮らしに身近な金融に関する広報活動や学習支援活動を行っています。当委員会は、広島県、中国財務局、日本銀行広島支店、県内の金融機関などで構成される団体で、日本銀行広島支店が事務局を務めています。



お父さんが

ちよつと
こだわりの
パパごはん

に挑戦!

仕事にも遊びにも
ちよつとこだわりの持っお父さんが
料理にもこだわってみました。
頑張ったご褒美は
家族の笑顔だったみたいです。

キムチチャーハン&団子スープ
娘たちの胃袋わしづかみです



佐伯区PTA連合会
会長
岡戸 力さん
(三和中学校)

年頃の娘を持つ父として、相手の心を掴むには、まず胃袋ということ、娘たちの好きな「キムチチャーハン」と「団子スープ」に決定。

まずスープの素とカニ缶でベースを作り、鶏団子を入れ、コショウ・ナンプラーで味を調え、水溶き片栗粉でとろみを加えて、豆苗を入れて仕上げました。チャーハンは、フライパンに溶き卵、素早くご飯を投入、ウインナー・キムチ・レタスを加え、香味ペーストと塩コショウ、自家製ニンニク醤油とコ



チュジャンで完成!娘が笑顔で爆食い。ありがとうの次に好きな言葉が「おいしい」になり、作る機会が増えるかも(笑)。

簡単、おしゃれ、丼ぶりに着いた
みんな大好きローストビーフ



南区PTA連合会
監査
丸山 義一さん
(元字品小学校)

パパごはんと言えば肉!なのでローストビーフを作りました。実は簡単、お安くできるのです。

牛肉に塩コショウで下味をつけて、待つ間にガーリックオイルを作ります。ニンニクを取り出した後、三面を焼き上げ、最後の面は酒を振り、蓋をして15分ぐらい弱火で。竹串を刺しぬるくなればOK、たれはネギ塩だれ、おろしポン酢、焼いた肉汁を使ってソースをもう一種、あとは冷まして厚めに切って並べると着に。薄く切ってローストビーフ丼に。



家族そろって肉肉ニコニコ完成、もちろん大好評でしたよ。作ればパパの株も急上昇間違いなし。

子どもも大人も満足なスープ、
タッコムタン!



安佐南区PTA連合会
会長
山本 剛さん
(大塚中)

参鶏湯(サムゲタン)に似ている簡単に美味しいスープ、それがタッコムタン。

作り方は、鶏肉(もも肉とむね肉はお好みで!)のかたまりを水と出汁の素を入れた鍋でアクを取りながら煮込みます。1時間ほど煮込んだら鍋から肉を取り出し、皮を取って小さく割いて鍋に戻します。ニラともやし、生姜を入れて野菜がしんなりしたら火を止めて塩こしょうで味を調えれば、オリジナルのタッコムタンが完成。



食事の一品として子どもも美味しく食べ、大人もお酒のペアとしても満足出来る美味しいスープです。

25年ぶりに作った炒めた飯
作って気付く妻への深い感謝



中区PTA連合会
会長
川本 剛志さん
(江波中学校)

母親の作ってくれた焼き飯が好きで、一人暮らしの大学時代、それまで料理は作ったことはありませんでした。焼き飯の素と溶き卵とご飯をフライパンの上で混ぜるだけでした。

25年ぶりの挑戦では、味付けに塩コショウと醤油を少々、さらにキムチを混ぜてパージョンアップ。一口食べて「まずい」と思いながらも完食し、学生時代と同じ満腹感で当時は思い出し「やっぱり焼き飯はできなかつた、炒めた飯と言うより、炒めたエサだ」と思いながら、毎日料理をしてくれる嫁さんに感謝して、フライパンを洗いました。



「やっばり焼き飯はできなかつた、炒めた飯と言うより、炒めたエサだ」と思いながら、毎日料理をしてくれる嫁さんに感謝して、フライパンを洗いました。

今すぐ
挑戦!

習い事特集

今年こそは家族で「何か新しいことを始めたい」と
思っている人も多いのでは。
そこで、毎日が楽しくなる趣味や技術など
自分にぴったりの教室をみつけて、チャレンジしよう!



スポーツ

リョーコーテニスクラブ

ジュニアスクール会員募集中!
君も世界へはばたく一歩を踏み出そう!

4歳～高校生まで、テニス
未経験のお子様から試合
で活躍するレベルまで幅
広くジュニアスクールを展
開しています。まずは無料
体験レッスンを受けてみて
ください!!



体験レッスン受付中!

タイムスケジュール (ジュニア)	クラス分け
平日 J1 / 16:25～17:15 J2 / 17:20～18:40	J1 4歳～小学3年生 J2 小学4年生～高校生
土曜 J1 / 16:00～16:50 J2 / 17:00～18:20	
日曜 J1 / 14:00～14:50 J2 / 15:00～16:20	月謝 (1ヵ月、4回分)
	J1 50分 5,000円 (税込5,400円)
	J2 80分 7,000円 (税込7,560円)

一般スクールもご紹介します。詳しくは
リョーコーテニスクラブ 検索

お問い合わせ
お申し込み
Tel.082-233-1184 Fax.082-233-1199
広島市西区観音新町3丁目7-22 http://www.ryoko-tennis-club.jp
●営業時間 / 平日 9:00～22:00 土曜 8:00～21:30 日曜 8:00～20:00
●定休日 / スクールスケジュールに準ずる ●交通 / 広島バス3号線・8号線観音新町バス停すぐ

テニス

ゴルフ テニスゾーン戸坂

天候に左右されない、室内冷暖房完備!
初めてでも安心して始められます!

今、ご家族でテニスを楽しむ
方々が増えています! 「はじめて
クラス」があるので、ジュニア
(4歳～高校生)も大人も安心
して始められます! この機会に
親子でテニスを習ってみませ
んか? ぜひ一度、見学・体験に
お越しください!



春の入会キャンペーン

2018年4月6日(金)～7月1日(日)

特典① ラケットプレゼントまたは
入会金3,000円max OFF!

特典② 室内用テニスシューズプレゼント

特典③ 2名様以上同時入会で入会金3,000円max OFF!



お問い合わせ
お申し込み
Tennis ZONE Mesaka ゴルフ テニスゾーン戸坂
Tel.082-229-0337 Fax.082-220-1516
広島市東区戸坂数甲1-3-5
●営業時間 / 平日 9:00～22:30 (月曜日は22:00まで) 土曜 8:00～22:00 日曜 8:00～19:00
●駐車場 / 50台 HPもご覧ください。ゴルフテニスゾーン戸坂 検索

英検対策

広島YMCAこども英語

英検対策講座
1名から3名までの少人数クラス

中学、高校、大学入試での優遇や単
位認定などでも、注目を集める「英検」。
小学生も目的を持って、じっくり取り
組めば、チャレンジできます。
1名から3名までの少人数クラスで、
一人ひとりの習熟度やペースに合わ
せた指導です。

※広島YMCAは英検の準会場です
ので、いつもの教室で受験できます。

英検

2017年度
小学生合格者81名
広島校のみ(2級～5級)

英検対策講座	
日 時	○英検4級対策 (英検5級保持者または同等のレベル) 火曜日 または 水曜日 16:30～17:10 ○英検3級対策 (英検4級保持者) 火曜日 または 水曜日 17:20～18:00
受講料	12,000円 / 標準月額 (途中入会・途中退会可)
対 象	小学生

お問い合わせ
お申し込み
Tel.082-228-2269 Fax.082-228-3370
〒730-8523 広島市中区八丁堀7-11 YMCA外語学院
http://www.hymca.jp/is E-mail:is@hiroshimaymca.org
●交通 / 市内電車 立町下車徒歩3分 アストラムライン 県庁駅徒歩5分 ●定休日 / 日・祝

スポーツ

みなみ坂テニススクール

一人ひとりに合わせた丁寧なレッスン!
少人数制で楽しみながら身につく!

少人数制クラスで、ひとりひ
とりの受講生に対応したきめ
細かいレッスンを行っています。
初めての方から経験者ま
で、経験豊富なコーチと一緒
に、アットホームな雰囲気
の中で楽しみながらテニスを上
達しませんか?



春の入会キャンペーン

2018年4月16日(月)～5月20日(日)

特典① 入会金5,150円 無料

特典② 年会費1,080円 無料

無料体験レッスン随時受付中

まずは、お気軽に体験レッスンに
ご参加ください。
Webサイトからお申し込みできます。
みなみ坂テニススクール 検索
STEP1 会場(板尾・大州)を選ぶ。
STEP2 希望の時間のクラスを選ぶ。
パパママは一般クラス、お子様はジュニア
クラスの両方お申し込み可能。

お問い合わせ
お申し込み
Tel.0829-34-0840 Fax.0829-30-8644
http://www.minamizaka.jp
板尾会場 廿日市市板尾1-10 大州会場 広島市南区大州3-2-17

リョーコーテニスクラブ
食育のススメ読者限定特典
お試しレッスン
※有効期限は30.5月末まで ※他券併用不可

広島YMCA
食育のススメ読者限定特典
入会金(10,800円)免除
※有効期限は30.5月末まで ※他券併用不可

ゴルフ テニスゾーン戸坂
食育のススメ読者限定特典
お試しレッスン無料
※有効期限は30.5月末まで ※他券併用不可

みなみ坂テニススクール
食育のススメ読者限定特典
ジュニアラケットプレゼント
※有効期限は30.5月末まで ※他券併用不可

※ラケットプレゼントはご入会者限定となります。

読者オススメ! わが家の十八番

夜ごはんメニュー

読者ママさんに聞いた
わが家にとっておきの
レシピをご紹介します!



1 春魚と野菜のハ朔ポン酢和え (安芸区 宮本博子さん)

材料(4人分)

- 白身魚.....4切れ
- カラビーマン..1個
- アボカド.....1個
- レンコン.....1/2個
- グリーンリーフ等の生野菜.....適量
- ハ朔.....1個
- 醤油.....八朔果汁と同量
- みりん.....八朔果汁と同量
- ミックスハーブソルト.....小さじ1
- 片栗粉.....適量
- 小麦粉.....適量
- 揚げ油.....適量

作り方

- ①魚は骨を抜き一口大に切り、ハーブソルトで下味をつける
- ②カラビーマンは種とワタを除き一口大に切る。アボカドは皮を剥き、種子を除いて一口大に切る。レンコンは皮を剥き、3mm厚にスライスする
- ③①の魚と②の野菜に小麦粉、片栗粉の順に薄く粉をつけて揚げ油で揚げる
- ④ハ朔ポン酢をつくる。ハ朔は皮を剥き、実を絞って果汁をとる。とれた果汁と同量の醤油・みりんと合わせる
- ⑤器に揚げた魚と野菜、生野菜を盛り付け、ハ朔ポン酢を回しかける。揚げ物の食感を損なわないように、ポン酢は食べる直前にかけるのが良い



魚は旬の魚が美味しいです。写真では牡蠣と鰻を使っています。アボカドは器のものを選んで揚げてください。我が家ではヨーグルトマヨを添えて食べます。ハ朔を器に乗っかっておいてもよし、皿に可愛らしく盛りました。

2 牛ミンチとゴボウ丼 (中区 山本岸子さん)

材料

- 牛ミンチ.....500g
- ゴボウ.....1本以上
- エリンギ.....1パック
- ネギ、白髪ネギ 少々
- 〈A〉顆粒の和風ダシ(小1) 酒(大2)、味噌(大2) 醤油(大2)、砂糖(大3) しょうが、にんにく (チューブ1センチずつ)

作り方

- ①ゴボウはささがきしておく
- ②エリンギもささがき程度の大さきで切る
- ③ミンチから炒めて、ゴボウとエリンギを追加し炒めて、Aで味付けし(好みて甜醤油、豆板
- 醤油、一味唐辛子など追加し)炒め煮したら
- ④ネギをかけて、白髪ネギをいれて完成! 温玉をお好みでのせても美味しいです!



牛ミンチの自然さでも美味しいです! アレンジしやすく、みなさまのご家庭の味に変えて楽しんでください!

3 いかめし (東区 中野悦子さん)

材料

- お米.....1合弱
- イカ(胸が10センチくらいのイカ).....12杯
- 〈A〉水.....600cc 酒.....50cc 醤油.....80cc みりん.....80cc 砂糖.....大さじ2

作り方

- ①お米を洗って、1時間水につけておく
- ②イカの足や耳、内臓を取り除き、胸だけにし、皮も取る
- ③イカにティースプーン1~2杯のお米を入れて、つまようじでとじる
- ④鍋に③のイカを入れて、イカが浸かるようにAを入れる
- ⑤沸騰したらアクをとり、弱火で45分煮る



海鮮が苦手な子もほくほく、何個でも食べちゃいます。おばあちゃん直伝のレシピです。

4 ごちそうマーボー (西区 櫻井早苗さん)

材料(4人分)

- 〈A〉豚バラスライス または豚小間切れ.....400グラム
- 〈B〉木綿豆腐.....4丁 えのき茸.....2袋 カニカマ..1パック
- 豆苗.....2分の1袋
- 水.....100cc
- 〈あわせ調味料〉ごま油(大1) しょうが(1かけみじん切り) ニンニク(1かけみじん切り) きざみねぎ(2分の1) みそ(小1) 豆板醤(小1) 鶏ガラスープ(小1) 醤油(大2) 酒(大1)

作り方

- ①Aを少しの油で炒める。火が通ったら一度取り出す。豆腐はレンジで1分加熱する
- ②Bを上から順に入れていく。取り出したお肉を鍋に戻し、みじん切りしたえのき、カニカマを入れる。水とあわせ調味料を入れて加熱した豆腐を水切りして、そのまま入れ鍋のなかで1口サイズにする。
- ③とろみがいたら豆苗を飾って出来上がり。



早苗がお好きなたはおこのみでラー油・花椒をどうぞ。みじん切りのえのきがとろみを生み、片栗粉はなくても大丈夫です。豚ひき肉のかわりに食べこたえがあるお肉を使っています。

広島ポーク「お米(マイ)・ポーク」

生まれも育ちも 広島の豚肉じゃけん!



このロゴマークが目印!
生産者の愛情が込められたお肉です



約10ヘクタールの敷地に種豚舎・分娩舎・哺乳舎・肥育舎(9棟)の計12棟があります。
年間約26,000頭の豚が出荷されます



豚は腫瘍だけど、呼吸器疾患
スタッフが入るといつもビビるけど、
少し時間が経てばすり寄ってきます



国産のブレンド米が配合された飼料。
脂肪が少なく、甘みのある豚肉になります



臭気・水質汚濁等の環境衛生対策に十分配慮し、
ストレスが少ない中で育てられています

「お米(マイ)・ポーク」食べた人に聞きました!

- ♥ 豚肉特有のくさみがなく、豚肉本来のうまみがありました
- ♥ 肉がきめ細かく、やわらかかった
- ♥ 脂肪の質が良く、あっさりとした味わい

広島ポークの特徴は、第一に農場に病気を持ち込まないための設備や徹底した衛生管理、薬剤の制限などの厳しい条件を満たした、広島県内唯一のSPF認定農場(※)です。防疫管理上、

最新設備と徹底した管理

生産する「株式会社広島ポーク」は、中国地方のほぼ中央に位置する豊かな緑と水に恵まれた三次市三良坂町で、平成26年に新設された大規模養豚農場です。広さ約10haの広大な敷地に約1万2千頭の豚を飼養しており、子豚の繁殖から肉質よく育てる肥育、そして出荷までを一貫して運営しています。

第三に、高品質で安全・安心、そしておいしい豚肉を作り出そうとする志。それは農場のスタッフや関係者全員の「こだわり」です。豚は本来デリケートでストレスもたまりやすい動物なので、健全に育てるためには愛情を込め

丹精込めた豚肉を食卓に

関係車両の消毒と従業員の手洗い、シャワーリングが義務付けられています。
第二に、豚肉の品質と安全性に深く影響を与える「飼料」や「飲料水」には衛生的な配慮が十分になされています。広島ポークでは国産のブレンド米を10%配合した飼料を食べて育った豚肉を提供しています。食料自給率向上・地域農業の活性化・環境保全にも貢献する取り組みです。

豚肉に含まれているビタミンB1は、疲労回復に効果があることはよく知られていますが、ほかにも冷感性や肌の保湿性、コレステロールの抑制などの作用もあります。家族の健康を考えて、広島生まれ・広島育ちの「お米(マイ)・ポーク」を食べましょう!

て接することが大切です。「各家庭のおいしい食卓に貢献したい」——その思いを実現するため、生産者の豚に対する強い信念と誇りを、しっかりと感じることができました。



※SPF認定農場とは一豚の健康や肉のクオリティに影響を与えない特定の病気が存在しない場所を証明することができる農場。毎年、厳しい基準を満たした農場だけが認定される

広島県産応援登録商品 JA全農ひろしま

食卓に
もう一品!

オススメ商品でかんたん

アレンジメニュー

豚汁

材料(2~3人分)

豚バラ肉(薄切り) 80g/にんじん 40g/じゃがいも 80g/ごぼう 40g/たまねぎ 60g/大根 40g/こんにゃく 60g/油揚げ 10g/万能ねぎ 適量/出汁 400cc/麦みそ 50g

- 作り方**
- ①こんにゃくと油揚げは一口大にし、湯通しします。
 - ②にんじんと大根はイチヨウ切り、豚肉、たまねぎとじゃがいもは一口大、ごぼうはささがきに切ります。
 - ③鍋に油を入れて、豚肉を炒め、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えます。
 - ④③に分量の出汁とじゃがいも、油揚げを加え、味噌を加えて一煮立ちしたら出来上がりです。



使用したオススメ商品

合わせだし

MASUYA F&D株式会社



ブルーベリー黒酢の フルーツピネガーウォーター

材料(2人分)

いちご 10粒/ブルーベリー 20粒/ミント 適宜
ミツカン ブルーベリー黒酢 60ml/水 300ml
または ミツカン ブルーベリー黒酢ストレート 2カップ

- 作り方**
- ①「ブルーベリー黒酢」を水で希釈する。または「ブルーベリー黒酢 ストレート」を器に入れる。
 - ②いちごはヘタを取って半分に切る。
 - ③②とブルーベリー、お好みでミントを①に入れて、3~4時間冷蔵庫で漬ける。
- ※そのままお飲みください。ミントを入れていただくとよりさっぱりと召し上がれます。



いちごの甘い香りが
楽しめます。

使用したオススメ商品

ブルーベリー黒酢

ブルーベリー黒酢ストレート

株式会社Mizkan



(PR)

選べる宅配

生活に合わせてお届けします!

1人でも **個配** 個別配達だから手取りがうれしい。
3カ月間 配達手数料は無料!

2人でも **ペア配** 2人2台同時受け取りがうれしい。
配達手数料はずっと無料!

3人以上でも **班配** ご近所や職場で一緒に。
配達手数料は無料! + 通常価格から3%引き
(一部の手配料がかかります)

妊娠中または
子育て中 **赤ちゃんすくすく個配**

妊娠中またはの産後がいらっしゃるママをお申し込みから
12カ月間、個人宅配の配達手数料無料でバックアップ!
12カ月間 配達手数料は無料!

TYCMでも紹介
しています!



配送エリア拡大中
県内各地へお届けします!

※一部配達出来ないエリアがございます。
お問い合わせください。届かない場合は送料がかかります。



産直・国産の食材を
あなたの家まで
お届けします!



まずはお試しサンプル

無料でお届けします!



新規加入者特典

ご加入された方に
500GREEN券をプレゼント!!
このGREEN券で、お買物もっとと交換することができます!

お申し込みは **0120-349-017**

お電話でフリーダイヤルでお電話ください。受付時間 9時~21時、年中無休です。

グリーンコープひろしま

所在地 〒710-0101 広島県広島市南区東区緑町1丁目1-1



めグリーンコープ

カタダは食べたいものでできている



天上山・龍頭峡・神秘の森の天然水

天然の明水

広島の名峡「龍頭峡」から おいしい天然水をお届けします。

おいしくてカラダにやさしい水

県北筒賀にある名峡、龍頭峡。「天上の明水」は龍頭峡の山頂、天上山の湧く天然水です。多種のミネラル分を含んでいる、カラダにやさしい水。龍頭峡には今でも「天上の明水」を求めて、たくさんの人が訪れています。



天然水はさまざまな場面で活躍

水道水にはない自然なおいしさ。「天上の明水」は弱アルカリ性でカラダにやさしく、飲料水や調理用として理想的な水です。



ミネラルを含んだ天然水のミルクは、赤ちゃんのすこやかな成長を応援します。



おいしいご飯を炊くには、水が大切。「天上の明水」で究極のご飯をどうぞ!



超軟水の「天上の明水」はコーヒーや水割りに最適! 水もぜひ天然水で。

家庭・オフィスに、天然水をお届けします!



1本から注文可能



お電話をいただいた翌日から配達できます



ご家庭、オフィスに直接お届け

**「食育のススメ」
読者限定!**

新規お申し込みいただいたお客様

(初回のみ)3本で

2,800円 (税込)

通常1本(120):1,400円(税込)

実質負担は2本分!

サーバーレンタル料

無料

通常月額:540円(税込)



使用済みになったボトルはそのまま廃棄していただけますので、空ボトルがじゃまになることはありません。



天上山・龍頭峡・神秘の森の天然水
天然の明水

株式会社筒賀総合サービス
本社・工場 / 〒731-3701 山県郡安芸太田町上筒賀1159-37
<http://tenjyou-meisui.com>

お問い合わせはこちら

お客様サポートセンター
〒733-0001 広島市西区大芝3-15-15

TEL:082-225-8282 FAX:082-225-8283 E-mail:info@tenjyou-meisui.com

0120-930-583



こどもの
エネルギーは好奇心だ。

次世代教育プログラム

こどもエネルギー-ACTION!!!

広島ガスがつくるエネルギーは、好奇心です。

「なぜ?」「すごい!」とワクワク・ドキドキするきもち。

それは、こどもたちがつくる未来の大きなエネルギーになる。

広島ガスは、次世代教育「こどもエネルギー-ACTION!!!」を通して、

未来へのきっかけとなる好奇心をつくっています。

火育	食育	エネルギー・環境教育	防災教室	科学講座
人間だけが扱うことができる「火」。体験教室を通じて改めて楽しみを感じてもらい、火がもたらす恵みを次世代へ伝えていきます。	食による調理の「おいしさ」「たのしさ」など、さまざまな食に関する経験を通じて、豊かな心を育みます。	天然ガス、次世代エネルギー、これからのエネルギーと環境との関係を、実験を通じてこどもたちにわかりやすく伝えていきます。	もしもガス・電気・水道がなかったら...こどもたちや保護者を対象に、災害時の対処法を学び、防災意識を高める取り組みです。	科学好きなこどもたちのための教室。将来、社会に貢献する科学者の輩出を願っての産学官が連携したプロジェクトです。
<input type="checkbox"/> 火育教室	<input type="checkbox"/> エコ・ワークショップ <input type="checkbox"/> 輪読教室	<input type="checkbox"/> サイエンスショー <input type="checkbox"/> 技術研究所理科実験授業 <input type="checkbox"/> 副教材「広島エネルギーたんけんたい」	<input type="checkbox"/> ライフライン防災教室 <input type="checkbox"/> 副教材「広島ガスの防災Book」	<input type="checkbox"/> スーパーサイエンスミュージアム
<small>※エコ・ワークショップは東京ガスの登録商標です。</small>			<small>※広島ガス・中国電力・広島県水産局が共同で行っています。</small>	



広島市南区菅実町2-7-1
TEL.082-252-3000

さまざまな出張授業を行っています。詳しくは、[こどもエネルギーアクション](#) で検索してください。



www.hiroshima-gas.co.jp/action

フードアナリスト平山友美の

実践型食育 のススメ

「食べ物の背景を考える」



違う品種、違う育て方

皆さん、お肉は好きですか？

肉には牛肉、豚肉、鶏肉などがあります。牛肉は牛の肉ですが、一方で牛乳やチーズ、バターなど牛のお乳から作られる乳製品があります。同じ牛でも牛肉になるために育てる牛とお乳を搾るために育てる牛は、もともとの品種も違いますし、その育て方も異なります。

鶏も鶏肉として食べる場合と卵を食べる場合がありますが、肉用と卵用ではやはり品種も育て方も違います。なぜ、違う品種、違う育て方をするのでしょうか？ 農家さんは、肉用は肉厚で美味しい肉ができるように、適した品種を選び、エサを工夫しているのです。特にエサは重要です。

牛乳は「乳用種」から

牛乳を例に考えてみましょう。牛乳は「乳用種」と呼ばれる品種の牛のお乳から作られます。日本では乳用種の約9割はホルスタイン種です。黒と白のまだら模様で、皆さんも牛といえばこのホルスタイン種をイメージされるのではないのでしょうか。

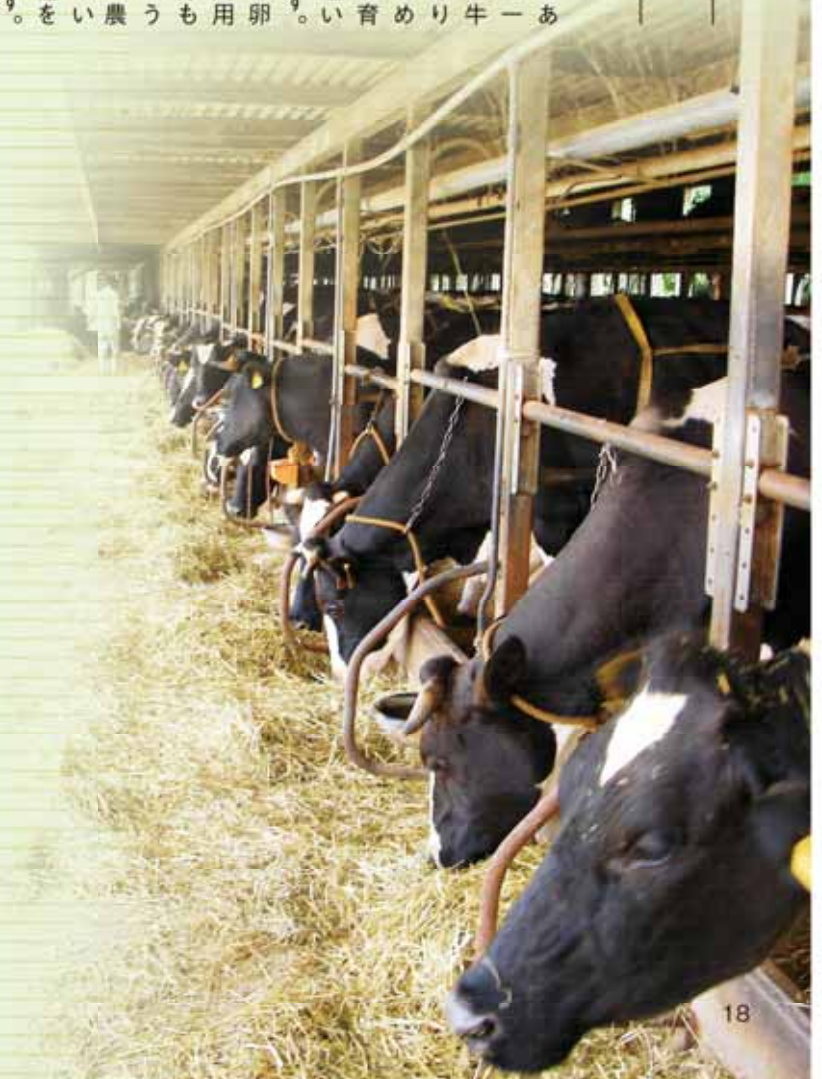
お乳はメス牛からしか搾ること

ができません。人間と同じで、メス牛が出産するからお乳が出るのです。だから肉用牛のメスも出産すると当然、お乳が出ます。でも肉用牛のお乳が牛乳になることはありません。なぜなら、肉用牛のお乳は量が非常に少ないのです。普通、牛は1回の出産で1頭しか生みません。母牛は、1頭の子どもを育てるだけのお乳しか作ることができないのです。

しかし乳用種の牛は、たくさんのお乳が搾れるように、人間が品種改良をしました。ホルスタイン種は、1日に30リットルのお乳を出すそうです。すごい量ですね。これだけの量が搾れるから私たちは毎日、新鮮な牛乳を買いやすい値段で買うことができます。

エサでかわる味

牛はもともと草食動物でした。でも品種改良された牛は草だけでは生きていきません。だから草を中心とした「粗飼料」と、トウモロコシや大豆を中心とした「濃厚





「飼料」の両方のバランスを考えて与えます。牛から搾ったままのお乳を「生乳」といい、この生乳の味が牛乳の味に影響します。牛乳に加工するときの殺菌温度によっても味は変わりますが、同じ製法で同じ殺菌温度の牛乳同士を比較しても味が違うのは、やはり生乳の違いなのです。

面白い実験をしました。同じ低温殺菌牛乳を3種類買ってきました。低温殺菌牛乳は、バスターライズドとも呼ばれ、生乳本来の味を感じやすい牛乳です。1つは、広島県産の牛乳で、湯来町の砂谷

牛乳さんのものです。あとの2種は、鳥根県、岡山県のものでした。3種類の産地を隠して広島の人に飲み比べてもらったら、広島県産の牛乳が一番好きという人が多かったのです。美味しさでいうと、どれも甲乙つけがたいくらい美味しい牛乳です。でも好きな味を聞かれたら、やっぱり広島生まれの広島育ちの牛乳が好きと答える人が多かったのです。砂谷牛乳では、粗飼料になる牧草の種を撒くところから自社で行っています。粗飼料は、生乳の乳脂肪分に影響するのだそう。

動物たちが食べるもの考える

肉はもちろん、鶏卵、牛乳やヨーグルトのように加工品でも生乳の味が影響するものは、単に育った場所ではなく、どんなものを食べて育ったのだろうと考えてみてください。穀物飼料は外国からの輸入に頼らざるを得ない事情もありますが、外国の飼料でも産地や栽培された背景をきちんと確認して与えている農家さんもいます。私たちが食べるものを作る生産者さんは、育てる動物たちが食べるものも大事にしているのです。

ひらやま ともみ
平山 友美 (社)日本フードアナリスト協会評議委員
 (株)平山友美フードータルプランニング代表取締役・(社)ローカリズム推進委員会代表理事

「食」を通じた地域と企業の絆づくりをコンセプトに食の生産から流通・消費までをトータルにプロデュース。食の情報の専門家＝フードアナリストの最上級資格をもち、「食」のあらゆる情報を収集・分析し、メディアを通じて分かりやすく発信している。主に広島県内外の官民一体型の町おこし事業、食のブランド化、ご当地メニューの開発、地域資源を使った商品開発や販路開拓支援事業など。「食育」をキーワードに、地域のヒトとのコミュニケーション誘発型の売場づくりを提案。食育セミナーの開催実績多数。広島市食育推進会議委員。2015年度は「食育☆男塾」講師を務める。



(PR)

西風新都
セントラルシティ
COCORO

ココロ

第18回ココロ住宅展示場

広島最多 31邸公開!

4/28^土~30^日 オープニングフェア開催
5/3^土~6^日

2013年5月撮影：10万本の紅白つつじ帯

(PR)

インテリアから選ぶ家づくりプロジェクト

広発ブレイン × フォー・アンツ (ACTUS 広島)

Lifestyle Design House
412の家

at海田

3つのインテリア
スタイルを盛り込んだ
贅沢なお家を見学しませんか？

インテリアから選んだモデルハウス



1

TRUE NORDIC

純北欧スタイル

シンプルで上質だから
ずっと飽きがこないリビング



2

NOW BROOKLYN

ブルックリンスタイル

無骨さと渋さがカッコいい
時が経つほどに愛着が湧く寝室



3

JAPANESE HOKUO

日本的北欧スタイル

かわいい雑貨と明るいカラーで彩る
伸び伸びとしたデザインのこども部屋



家を建ててからインテリアを考えるのではなく、身近なインテリアからイメージしていき、同時に自分流のお家建てませんか？

家を建てる時、機能ばかりを重視すると無機質で生活スタイルに合わない家になることが往々にしてあります。またデザインを重視し過ぎると生みにくい家になってしまうことがしばしばあります。

大切なのは、自分の重要視するライフスタイルを中心に、インテリアと家の機能を共に考える家づくりです。

まずはあなたが大切にしたいライフスタイルを決定し、次にそのスタイルに合ったデザインテイストを決めていく。

そして建物の設計と同時にインテリアを選択し、生活動線や空間をすべて考慮して最終のプランに落とし込んでいく。

こうしてはじめて後悔しない家づくりが実現します。

アクセス

412の家
海田コンセプトハウス

カーナビ検索

安芸郡海田町成本9-3
(敷地内駐車スペースあり)



東海田郵便局
から徒歩1分

来場特典

当日会場でアンケートに答えて
いただいた方に、プレゼントをお渡しします！

WEB予約で、
QUOカード500円進呈!!

412の家ホームページから来場予約を
申し込まれた方に会場でプレゼントします！

申込フォームに
「食育のススメを見ました！」
とお書きください。



予約は
こちら

ご来場の際は事前にお問い合わせください



412の家

<https://412noie.com>

412の家

検索

0120-025-450

【運営】 広発ブレイン株式会社 (フィアスホーム広島北店)

心に届く「あいさつ」 していますか？

三上 順子(日本マナー・プロトコール協会認定講師)

4月はスタートの季節。入園、入学、入社、新学期と、緊張しながらも新しい出会いが楽しみな春ですね。新たな始まりの季節ですから、初対面の先生や友達、親しい仲間から家族まで、いつもより挨拶をする機会が増える時期でもあります。みなさんはどのようなあいさつを心がけていますか。

近頃は、コミュニケーションがデジタル化し、対面でのコミュニケーションが年齢に関わらず苦手になっていると言われています。

メールやライン、チャットなどでは挨拶ができるのに、対面すると急に元気がなくなり、適当なあいさつになっている場面をよく見かけます。あいさつ一つであなたの印象が大きく変わります。相手の心にしっかり届き、好感度アップにつながるあいさつのポイントをお伝えします。

今からすぐに意識して実践すれば、周りの人も自分も心に活力を得て、今までのコミュニケーションにプラスの変化を感じるはずです。

メイン 1 「あかるく」「いつも」「さきに」 「つづけて」を合言葉に!

- 明るく元気に笑顔で。
(良い表情は声のトーンも明るくします)
- いつでも。
(相手や自分の気分に左右されず、いつでも)
- 思い切って自分からさきに。
(迷わず思い切りが大事です)
- 毎日つづけて。
(相手の反応がどうあっても、とにかく続けよう)

メイン 2 「挨拶」の意味、 知っていますか？

仏教の教え、禅問答の「一挨拶」から生まれた言葉です。相手の反応を見ながら積極的に言葉を投げかけ、どんな反応が返ってくるかによって相手の気持ちを汲み取るという意味があります。心を開いて相手に近づき、心の距離を縮めるという禅の精神を基に挨拶の習慣が生まれたことを考えると、「挨拶」は人と人の心が通い合うコミュニケーションの基本であると言えます。相手の心にしっかり届く挨拶を実践しましょう。

メイン 3 「あいさつプラスα」で さらに好感度アップ!

- 名前を呼んであいさつしよう。
(名前を呼ばれるとだれでも嬉しいもの)
- あいさつに続けて相手を気づかうひと言添えてみよう。
「今日も部活がんばって」「いつもお元気ですね」
「体調悪そうだけど大丈夫?」
- 動作を止めてあいさつしよう。
ながら動作は心が伝わりにくいものです。

人と人のつながりが希薄になりつつある現代、「知らない人には挨拶しない」という教育も自分の身を守る上では必要なかも知れませんが、まずは、家庭内、学校内で気持ちの良いあいさつを実践することで、相手を尊重したり思いやる気持ちが自然と生まれ、誰に対しても当たり前に行えるようになることを願ってやみません。



三上 順子

全日空客室乗務員を経て、人材教育・派遣事業会社の取締役、マナーコンサルタント。「美しい振る舞いと心は人生を変える」をモットーに、わかりやすい研修や講座を開発している。広島県福山市在住。マナー・プロトコール検定1級(県内唯一)

日本マナー・プロトコール協会とは……

国際化が進む今日、日本人として、社会人として、必要不可欠なマナーやプロトコール(国際儀礼)について、その本質を探究し、それらを広く普及、啓蒙していくことを目的とする非営利活動法人(NPO法人)。

(PR)

笑顔と健康をお届けするお仕事 春から始めてみませんか?

ヤクルトさん
募集中!

子育て中の先輩がたくさんいる心強い職場です。
お客様ともセンターの仲間とも、
毎日こんなに多くの人とつながっている仕事はありません!
ヤクルトは私にとって自分を明るくしてくれる職場です。

小笠原さん(紙園センター)



ヤクルトを始めて2年です。3人の子供がいても、保育園や
小学校の参観日・行事などに、時間を調整して
参加することができます。サポート体制もしっかりしていて、
とても働きやすい職場です。

坂本さん(牛田センター)



「保育所があるのなら」とセンター見学に行きました。
小さなお子様がいるお母さんも活躍されていて、
やってみようと思いました。お客様は優しい方ばかりで、
家族のように接してくれています。

黒川さん(広島南センター)



新広島ヤクルト販売には462人の ヤクルトさんがいます。一緒にお仕事しませんか?

家事と仕事をしっかり両立!

ヤクルトさんの 一日を紹介します!

お客様の健康のお立ちのため、
お客様とのコミュニケーションを大切にし、
健康情報の提供、
商品のお届けを行っています。 ☺-smile-

8:00 出勤前

朝過ごしやすい
うちにお掃除を
すませます

53%5
程ごかしら!



8:30 朝礼

ヤクルトさんへ
変身です!

今日は笑顔で
しゃべろう!



8:45 お届けスタート

まごころを持って
今日もお客様に
健康と笑顔を
届けます!

こんにちは!
ヤクルトです

帰ってね!



14:00 お届け終了

センターに戻って、
売上計算と
明日の準備をします



15:00 帰宅

おつかれさまでした!
働きやすい時間なので
家事との両立も大丈夫!

晩ご飯は家に
しようかしら?



気軽にセンター見学に来てください!

◎見学者には、おみやげを差し上げます。
◎お友達同士複数でも構いません。

人も地球も健康に

Yakult

募集要項

- お仕事内容** ヤクルト商品のお届け
- 勤務地** 広島市内の14センター(庚午、十日市、宇品、舟入南、白島、東雲、田中町、伴中央、安、緑井、紙園、可部、高陽、牛田)
- 収入と時間** 10万円～(9:00～15:00) ※3か月間補償(10万円)
- 休日** 土・日・祝日その他、夏季・年末年始有り
- その他** 各種共済制度・制服貸与・各種助成制度

■お問い合わせはこちらまで。まずはお電話ください。

【受付時間】9:00～17:00(土・日・祝日除く) 【担当】坂本

0120-57-8960

本社:新広島ヤクルト販売(株)
広島市西区福島町1-23-13 ☎082-293-8960

PRESENT
採用者には
20,000円相当の
ヤクルト化粧品プレゼント!

※写真はイメージです。

ホームページも
ご覧ください。

<http://www.shinhiroshima-yakult.co.jp>

<http://www.yakult.co.jp/yakultlady/day/>

新広島ヤクルト販売

ヤクルトさん

検索

検索



ローカルizm推進委員会

親子で
つくろう!

春のかんたんレシピ

©2017 一般社団法人ローカルizm推進委員会 All right reserved.



鮭わかめの混ぜごはん



材料 (2人分) 生鮭/2切れ 生ワカメ/30g 醤油/小さじ2 みりん/小さじ1 塩、炒りごま/各少々 ごはん/2膳分

- ①生ワカメは、さっとゆがいて水気を絞り、みじん切りにする。
- ②生鮭は、塩をふって魚焼きグリル等で焼き、身をほくす。
- ③①②をボウルに入れ、醤油とみりんを加えて味をつける。熱々のごはんにまぜたらできあがり。

子どもにも人気の鮭わかめ。市販の素は使わず、ひと手間かけてみましょう。



平山友美先生

厚揚げと春雨の小鍋



材料 (2人分) 厚揚げ/1丁分 豚ひき肉/100g 小松菜、人参/各適量 春雨(乾燥)/30g 昆布出汁(水出し)/2カップ だし醤油/大さじ3 砂糖/大さじ1

- ①小鍋に油をひいて豚ひき肉を炒める。火が通ったら出汁と調味料を加えて煮立てる。
- ②食べやすい長さに切った小松菜、人参を加える。厚揚げはさっとゆがいて、一口大に切る。
- ③厚揚げ、春雨を加えて軟らかくなるまで煮る。好みて生姜やラー油を添えて。

だし醤油は、醤油にイリコと昆布を漬けて置いて2ヶ月程置いたものを使いました。

(PR)



※本展は、2018年4月21日(土)～6月24日(日)開催です。

ねこがいっぱい ねこアート展

エジプトのねこから厚揚げ、フジタのねこまで

【入館料】一般/1,300 (1,100) 円、高・大生/1,000 (800) 円、小・中生/600 (400) 円

◆1 日以内、前売りまたは団体(20人以上)の料金 ◆本展と常設コレクション展示(フランス近代美術)は共通のチケットとなります。

◆料金は以上のほか一般団体料金(1,100円)となります。年齢確認の出来るものを受付にご提示ください。

◆障がい者手帳をご提示の方は、ご本人と同伴者1人が無料となります。

【主催】公益社団法人ひろしま美術館、広島ホームテレビ、中国新聞社

【協賛】広島県教育委員会、広島市教育委員会、中国放送、広島テレビ、

テレビ朝日、広島エフエム放送、FMちゅーびー76.8MHz

【協賛】広島銀行



公益社団法人
ひろしま美術館
HIROSHIMA MUSEUM OF ART

2018年 4月21日[土] → 6月24日[日] 会期中無休 午前9時～午後5時/会場日は午後7時まで(入館は閉館の30分前まで)
イオンカードの一部の付帯の特典が受けられます。



キッシュ風トースト



材料
(2人分)

食パン/2枚 ブロccoli/6房 ハム/2枚 プロセスチーズ/2個
【A】卵/1個 牛乳・粉チーズ/各大さじ1

- ①食パンは耳の内側に四角く切れ目を入れ、しっかりつぶして内側をへこませる。
- ②ブロッコリーはゆでておく。ハムとチーズはさいの目切りにする。
- ③①のパンの内側に②をのせ、【A】を混ぜ合わせて流し込みトースターで約8分焼く。

食パンはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な全粒粉パンやライ麦パンがおすすめ。血糖値の過度な乱れが予防できるため、授業中の眠気防止にも◎



藤岡華代先生

トマト玉のつけごはん



材料
(2人分)

トマト/1個 スナップエンドウ/6本 卵/2個 シラス/30g バター/小さじ1 ご飯・しょう油/適量

- ①トマトはざく切りにする。スナップエンドウはサッとゆがき、半分に切る。ボウルに卵を割り入れて溶きほぐす。
- ②フライパンにバターを熱し、トマトを炒めたらスナップエンドウと卵を加えて半熟に仕上げる。
- ③ご飯を盛った器に②をのせてシラスをトッピングし、しょう油をかける。

体内時計が乱れると倦怠感や集中力にも影響します。朝食にはリセット力の高い「たんぱく質+糖質」を心がけて！特に、魚(ω-3)のリセット力が高いといわれています。朝食をしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう！

「一般社団法人ローカリズム推進委員会」は、様々な「食」体験と情報発信を通じて地域の人の交流を深め、地域活性に貢献する団体です。体験を通じて昔ながらの知恵やめくもりを感じ、今の暮らしに取り入れやすいようなレシピを提案しています。

中区のオフィスキッチンでは、生産者さんと楽しむ「作り手と食卓に共にする会」のほか、管理栄養士の栄養相談会や離乳食教室、地元のおばあちゃんに保存食や常備菜を習う「これ、作るときに菜講座」などを定期開催。産地見学・体験ツアーも行っていきます。

一般社団法人ローカリズム推進委員会

オフィス&キッチン「食OOL!(くーる!)」

〒730-0029 広島市中区三川町9-9

TEL 082-881-0499 Web <http://local-fan.or.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/localfoodfan>

代表理事 平山 友美

(株)平山友美フード・トータルプランニング代表取締役兼任

(PR)

大切な人へいつまでも感謝の心を



普段はなかなか言えない「ありがとう」を刻み、
いつまでも大切な人とあなたをつなぐ
感動のプレゼントに…

クリスタルフレームD(曲げ) 7,900円(税込) 申込番号 062-0938-00

●内容/クリスタルフォトフレーム: 31.5×15cm(1P) ●機能/L判サイズ1枚収納可
●付属品/アクリルスタンド ●化粧箱/30×16×6cm ●加工/日本【受注生産品】



大進

お問い合わせ・お買い求めは… 進物の大進 広島店 ☎0120-31-4111

プロフィール

馬明真梨子 (まみょう まりこ)

SHOKU LEAD代表 広島市出身
管理栄養士/パーソナルトレーナー

スポーツジム勤務を経て、現在は広島市を中心にスポーツ選手の食事サポート、食トレ講座の主催や体操教室の運営に携わる。ケガや食事で苦労した自身の高校アスリート経験から身体も心も強いジュニアアスリート育成のサポートを得意とし、延べ300名を指導。全国大会出場の高校ラグビー部やソフトボール部の選手育成に携わる。「元氣と笑顔あふれるスポーツ王国広島」をモットーに、アスリートを取り巻く「食環境」の整備や「食意識」を高める情報発信を精力的に行っている。

スポーツ食育のススメ

食で心も体も強くなる!

皆さんは「スポーツ食育」「スポーツ栄養」という言葉をご存知でしょうか。成長期であるジュニア選手にとって、競技の強さに関係なく「食べる」とは元氣な心と身体を育むためには重要です。毎日当たり前にある「食」を「どう意識するか」で選手の成長力は変わります。では、なぜ大切なのでしょう。

食べることは生きること

なぜ私たちは食べるのでしょうか。それは生きるためです。私たちの身体は約60兆個もの細胞で構成されています。細胞は食べたものだけで作られます。筋肉や脂肪、骨、運動指令や心を司る脳も細胞が集まって作られています。心も身体も全て食べたものからできています。食べなければ、身体の機能を上手く動かすことや考える力や精神力を養うことができません。スポーツで強くなることも大事ですが、まずは心も身体も「健康（元氣）」

であることがジュニア選手にとって重要です。

どんな選手にもスポーツ食育は大切

「選手の身体を大きくしたい」、「食事にも力を入れたい」と、とセミナーや食事サポートをしてほしいとお声がかかります。もちろん競技力向上のために食事は大切ですが、前述のようにスポーツ選手である以前に成長期である子ども達は「健康（元氣）」であることがまず大前提です。

そして、スポーツを通じて食に興味をもってもらうことは、自分自身で心も身体も健康でいるための「食べる力」を養うことにつながります。

食べる量、食べるタイミング、食べる内容、食べるバランス、食べ方、水分補給などを意識すれば飛躍するポイントはたくさんあります。スポーツを通じて養った食べる力は、子ども達がこれから自立し大人になっていくにつれ必ず役立つ力になります。

スポーツと食について知る機会を!

「スポーツと食に興味はあるけど、専門家の講座ばかり」「悩みを相談できる場や仲間がない」という保護者からのお声があります。ジュニア選手の食べる力を養うため

には、「家庭の食」がポイントです。ハードルが高く感じられるスポーツ食育ですが、決して難しくありません。毎日簡単に実践できることが選手の力になります。食べる力の基礎を学ぶ講座や学びと交流を深める「ひろしまスポーツ食トレ会」などを定期的に開催していますのでスポーツと食にご興味ある方は参加してみたいかがでしょうか。きっとスポーツ食育のハードルが下がるはずです。



平成
30
年度

手紙の書き方 体験授業のご案内

参加いただいている学校が年々増加しています。ぜひ継続してお取り組みください。



授業に取り組んで いただいた 先生の声



小学校

- 教科書の内容とぴったり合っていて、とても使いやすかったです。教科書には文面の例しかありませんが、子どもたちはこのテキストにたくさん載っている絵入りの作品をお手本にして書いていました。
- 国語の学力調査に手紙の形式に関する設問はかなりの頻度で出題されるので、絶好の機会となりました。今後は総合等で繰り返し手紙を書く機会を持っていきたいです。

中学校

- 社会生活においては、手紙を書く場面に出会うことが考えられ、手紙の書き方を身に付けておく必要性を感じています。実物のはがきを使って授業が実施できることは、大変効果的でした。

高等学校

- 社会に出たときに手紙を書く機会は増えてくると思います。本校は就職希望の生徒が多く、企業宛にお礼状を書くを行っているため、生徒の今後のためにも非常に役に立ちました。

～すてきな申込特典がいっぱい～

教材・送料とも無料

1 Web申込特典



小・中・高等学校共通
特大はがきポスター
W56.8cm×H84.1cmのビッグはがき! あて名書きの指導時にご活用ください。

(1校に2枚)

※マーカーは付属していません。

2 継続申込特典

2年以上の継続申込校にプレゼント!



小・中・高等学校共通
書けるクリアファイル
手紙授業に活用できる情報を盛り込んだA4版オリジナルファイル。鉛筆やペンで書きこめて、鉛筆なら消すことも可能です。(1校に3セット)

※各特典のデザインは変更となる可能性があります。 ※継続特典はお申込校1校につき1回の進呈となります。



小・中・高等学校共通
ミニスクールポスト
3年以上継続特典
定形郵便として送付可能な封筒と、はがきのサイズや、エメールアドレスに関する情報等が載っています。(1校に1個)

文部科学省実施の全国学力・学習状況調査において、「手紙」に関する問題がよく出題されています。

平成24年度：小学6年生

小学校【国語B】設問1-3
「手紙の後付けに必要な、日付、署名、宛て名のそれぞれの位置を適切に選択する問題」

正答率 23.6%

3年後

正答率 58.5%

平成27年度：中学3年生

中学校【国語A】設問9-6
「手紙の後付けの直し方とその理由として適切なものを選択する問題」

平成24年度全国学力・学習状況調査【小学校】国語B【1】では、「手紙の構成を理解し、後付けを書くことができるかどうかをみる」問題(正答率23.6%)に課題が見られた。これを踏まえて、平成27年度に中学3年生に対して手紙の書き方を理解して書く問題を出題したところ、正答率は58.5%であった。この結果から、手紙の構成を理解して書くことに課題があると考えられる。～(中略)～これらは、相手の名前を自分の名前や日付よりも高い位置に書いて相手への敬意を表すという後付けの形式の意味を理解できていないものと考えられる。

※文部科学省の報告書より

平成29年度：小学6年生

小学校【国語A】設問2-2
「手紙の構成を理解し、後付けを書く」問題

正答率 41.6%

平成29年度
再び出題!

指導改善のポイント

- 手紙の構成や内容を吟味したり、形式を整えたりすることが、相手に対する感謝の思いや敬意を表すことにつながるということを指導する。
- 手紙を書く学習活動を、国語科のみならず、国語科との関連を図りながら、各教科等に意図的、計画的に設定する。

※国立教育政策研究所 調査結果を踏まえた説明会資料より

主催・差出人

日本郵便株式会社 切手・葉書室

〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号

Webサイト 手紙の書き方体験授業

公式Facebookページ
手紙の書き方.jp

スマートフォン
携帯はこちらから→



不動産のことなら

株式会社 ^{しちご} 七護エステート

広島不動産（戸建て、マンション、土地）の売買ならお任せください！
不動産の購入や売却をしっかりとサポート致します。

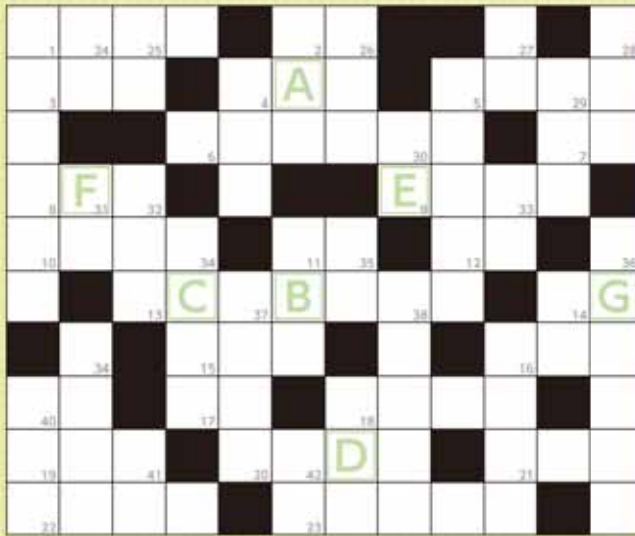


 株式会社 ^{しちご} 七護エステート

広島県知事(3)第9265号 広島市中区舟入幸町9番18号

 ^{ふどうさん や の しちご よ} 0120-238-754

www.shichigo.co.jp 営業時間/9:30～21:00(水曜日定休)



答え	A	B	C	D	E	F	G
----	---	---	---	---	---	---	---



親子で一緒に解いてみよう!

「答え」をプレゼント応募ハガキにご記入ください。当選の確率が上がります。当選者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

ヨコのカギ

- 代表的ユーチューバー
- ウナギに似た魚、梅肉で
- 大正時代は浪漫と書いた?
- 別名「畑の肉」
- スペインの炊き米料理
- 韓国料理の牛肉入り雑炊
- カープの対抗馬○○スターズ
- シクラメンの色
- 料理に込めるもの
- 日本語は漢字とひらがなと
- 熱いうちに打て
- においをかぐ器官
- 竹を割って、水を流して
- 焼肉にはこれがないとね
- 摺鉢山のある島名
- 軽い夕食

- コーヒー豆のブランド
- 一途に心を向けること
- 緑色や黄金色のフルーツ
- 子守歌の英語
- くらくらした感覚
- もち米を付けた蒸し団子
- みそ汁には煮干しから

タテのカギ

- 海のミルク、生産量日本一
- 人や物を配置して備える
- 選挙の縁起物、七転八起
- お父さんも料理しよう!
- 手の平でみる運勢
- 昼食がテーマのNHK番組
- 昭和の歌姫、美空
- 魚のえらの下、美味し
- 安全資産として人気

- 酢漬けが一般的な海藻
- ハタ科の大きな高級魚
- イースター島にある彫刻
- サッカーなどの守備要員
- 刺身などの付け合わせ
- コットンの日本語
- 日本三大菜漬の一つ、辛っ
- ハワイ島の拠点となる地名
- 粘り気のあるとろろ芋
- あることについて詳しい人
- 海軍の金曜メニュー
- 魚介類の身や内臓を塩漬け
- スケトウダラの卵巣
- 豚肉の○○焼き、サイコー
- 低いお店は入りやすい
- じゃが、さつま、さと…
- ゴルフ用語、良いか悪いか

(PR)

世界初の
スティックタイプカニカマ

世界へ。
広島・草津港から、

株式会社 大崎水産
Osaki Suisan Co., Ltd.

〒733-0832 広島市西区草津港1丁目9番39号
TEL 082-277-1291 FAX 082-277-1461
http://www.osakisuisan.com

フィッシュスティックのサラダ巻き
レタスや胡瓜のシャキシャキ感と
スティックのジューシーな味わいが人気

食育の
ススメ
読者プレゼント

「食育のススメ」をお読みいただいた読者様に
素敵なプレゼントがございます。第1・2・3希望の
3つをご記入の上、奮ってご応募ください!

応募方法 ①プレゼント希望商品名(第1・2・3希望の3つをご記入ください) ②住所・氏名・年齢・電話番号 ③本誌本号についてのご意見・ご感想、今後取り上げてほしい食育に関するテーマなどをご記入の上、メール・ハガキ・Webのいずれかの方法でご応募ください。

応募先 メール: info@arcline.co.jp
ハガキ: 〒731-5115 広島市佐伯区八幡東3丁目26-10
(株)アークライン「食育のススメ」プレゼント係
Web: パソコン、スマートフォンからもご応募いただけます。
詳細は当ページ下部をご覧ください。

※プレゼントの当選者発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

締切
5月31日
必着

アイスタイル株式会社様提供

**TGCコラボ
クリアファイル 3枚** 10名様

中国四国地方初「TGC 広島(東京ガールズコレクションin広島)」の開催を記念したコラボクリアファイルをプレゼント。
非売品ですので、プレミアムなひと品です。



株式会社大崎水産様提供

**厳選かまぼこ
3点セット** 10名様

元祖かに足風かまぼこ「フィッシュスチック」、元祖風味かまぼこ「浜の松茸」、元祖チーズ入りかまぼこ「さざれ石」の3点セットです。
ご家族でご賞味ください。



グリーンコープ様提供

**トマトケチャップ
(380g)** 10名様

「生命いっしょに育ちます」として、生命を育む食べ物を大切にするグリーンコープ。「農業」が得意な産地にも産地を応援し、その思いを商品に反映させている。中でもトマトケチャップは国内の生産者を選定するため、国産の加工用トマトを使用。糖で完熟した生のトマトを丁寧に熟成させたトマトケチャップは、3味味が凝縮されているのでそのままだよろしにすることもいろいろと評判だ。容器には鮮やかに見えるリユースびんを採用。環境への負荷を軽減し、ケチャップのおいしさを守っている。
※プレゼント商品発送はグリーンコープより直接配送させていただきます。



新広島ヤクルト販売株式会社様提供

**果実飲料詰合せ
24本セット** 24名様

果汁100%ジュース、4種詰合せです。ご家族皆様でご賞味ください。(みかん・オレンジ、りんご、パイナップル、グレープフルーツ、各4本)



日本郵便株式会社中国支社様提供

**ほすくまクリアファイル
レターセット** 5名様

誕生5周年を迎えた、日本郵便のキャラクター「ほすくま」の、クリアファイルとレターセットです。



ひろしま美術館様提供

**「ねこがいっぱい ねこアート展」
招待券** 10名様

世界各国で描き、かたちづらわれてきた猫の絵画や彫刻を展示し、東西における表象の違いや、人々の暮らしの中みせる猫の模様、歌川国芳やレオナルド・ダヴィンチら芸術家たちによって鋭い観察力で捉えられた姿など、猫の美術の歴史を辿りながら、その限りない魅力に迫ります。



フィアスホーム広島北店様提供

**412の家オリジナル
インテリアから選ぶ
家づくり** 20名様

機能重視の家づくりから、インテリアから選ぶ家づくりへ。人気のブルックリンスタイルから上品な北欧スタイルまでコーディネート例から人気アイテムまでが全て分かる一冊です。



株式会社ますやみそ様提供

合わせだし10袋入り 10名様

かつお節、あじ、昆布、椎茸、2種類の煮干等、国産原料をブレンドした化学調味料不使用の専用だしです。
フードコート「ますやち」 produce by MASUYAMISO 広島バスセンター3F バスマチ FOO HALLにて期間限定中
「糖で世界企業になる」をビジョンとして掲げるますやみそが、糖の良さを体験していただける飲食店を初出店します。「ますやち」を通じて、発酵食品を店舗でご提供するとともに、ご家庭でも簡単に調理できる商品を通じて、食事に健康をお届けします。



株式会社 Mizkan 様提供

**八方だし
1L** 6名様

醤油・鰹だし・甘みを絶妙に合わせた。一流の料理人が認める「本格料理だし」です。
八方いろいろな料理の味のベースとしてお使いいただけます。
余計なものに頼らず、素材本来のおいしさにこだわりました。



《読者の皆様へ》本誌は、個人情報の取り扱いについて、個人情報の保護に関する法律、その他個人情報保護関連法ならびにガイドラインを遵守し、個人情報の保護に努めます。下記をよくお読みください。内容をよく理解いただいた上で、個人情報を提供くださいますようお願いいたします。●個人情報の利用目的/本誌は、ご提供いただいた個人情報を、プレゼント発送の際に利用させていただきます。●個人情報の委託/本誌は、明示した利用目的(プレゼント商品発送)の達成に必要な範囲で、外部の企業にご提供いただいた個人情報の取り扱いを委託する場合があります。

読者プレゼントはホームページでも応募できます!

食育のススメ Web版

http://syokuiku-susume.jp/
今すぐブックマークしてね☆

Web版
独自コンテンツ
掲載!

誌面の
ダウンロードが
できます!



(PR)

ヤクルト400健康応援プロジェクト



季節の変わり目で体調が崩れやすい

春こそ健康管理 乳酸菌 シロタ株で元気に!

飲む

生きて腸まで届く
乳酸菌シロタ株

続ける

毎日一本

強くなる

腸内環境改善



ヤクルト400
乳酸菌シロタ株がこの一本に
400億個!



ヤクルト400LT
ヤクルト400に比べ甘さひかえめ
カロリー30%カット

詳しくはWebで

シロタ株

ヤクルト400



シロタ株



ヤクルト400



ヤクルトレディがお届けする

宅配専用
商品です。

ヤクルトは健康を願い続けて84年 世界33か国・毎日3,500万本以上飲まれています。

人も地球も健康に

Yakult

新広島ヤクルト販売 株式会社

購入のお問い合わせは、お電話・ヤクルトレディまで



0120-57-8960



0120-59-8960



0120-8960-11

いな

ヤクルト

福山支社

こっくん

ヤクルト

三ツ瀬

ヤクルト

いいね

Istyle co.,ltd.

不動産のことなら、アイススタイル。



アイススタイル イー・シー・エフ
営業部長 諸見里 大介



アイススタイル イー・シー・エフ
広島東洋カープ 九里 亞運

おなじみの 諸見里 & 九里

TVCM放送中

不動産総合検索サイト

広島不動産.com

検索

Web会員募集中

<http://estate.io/>



アイススタイル株式会社

■本社【売買事業部】〒730-0037 広島市中区中町7-35 和光中町ビル9F tel:082-240-9911
■十E市店【賃貸事業部】〒730-0805 広島市中区十日市町1丁目2-18 1F tel:082-231-7717
■三井支店【管理事業部】〒733-0003 広島市西区三福町1丁目2-24 中田ビル三福113号 tel:082-609-1770

食育のススメ

〈発行〉 広島市PTA協議会
〒730-0036 広島市中区袋町6-36
合人社「エフ・アイ・ピー」まちづくりセンター 北棟6階
☎(082)242-7195

〈企画制作〉 テー・オー・ライン
〒731-5115 広島市佐伯区八幡東3丁目26-10
☎(082)927-4811

〈後援〉 広島市食育推進会議
広島市教育委員会