



きゅうりと みょうがのナムル

簡単!冷やして食べて美味しい!
おかずやおつまみにGOOD!

●材料(4人分)

- きゅうり/3本
- みょうが/2~3個
- ちくわ/1本
- ごま油/大さじ3
- おろしにんにく/適量
(チューブにんにくでもOK!)
- 塩/適量



●作り方

- 1.最初にごま油とおろしにんにくを合わせよくかき混ぜておく。
- 2.きゅうりを乱切りにして、キッチンペーパーで水気をとり①を和える。みょうがを薄切り、ちくわは斜め切りにする。
- 3.和えたきゅうりにお好みの量の塩を入れよく混ぜ合わせる。
- 4.みょうがとちくわを加え、全体を和えて出来上がり!

POINT

きゅうりは先に塩をふると水っぽくなるので、ごま油で和えた後に適量の塩を入れてます。冷蔵庫で冷やし、味をなじませるとさらに美味しくいただけます!

今号の野菜
きゅうり



胡瓜
(きゅうり) / Cucumber

きゅうりに含まれるイソクエルシトリンは、老廃物を出す、利尿効果があります。ぬか漬けにするとB1の含有量を増やすことができます。

よい「きゅうり」の 選び方!

太さが均一で、切り口がみずみずしいもの。ずしりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。ハリがあるもの。イボのある品種の場合は、チクチクするくらいのもものが新鮮です。



国立地区 / 佐伯 昌信

キラリ★職業
農業人!!

国立市谷保で長ネギをはじめ、キャベツやブロッコリーなど季節に合わせた多品目の野菜を栽培しています。新鮮で安全・安心な「くにたち野菜」を地域の皆様の食卓へお届けします。

佐伯さんの野菜は、「国立地区農産物直売所」で販売しております。



アンケートプレゼント!



10名様に
プレゼント!

※写真はイメージです。
みのれ立川・みどりつ子各店より
地場産野菜の詰め合わせ
プレゼント!

- 管内5市で食農教育が行われていることを知っていましたか?
1.知っていた 2.知らなかった
- JAのどの事業に興味がありますか?
1.貯金事業 2.共済事業 3.営農事業 4.直売所 5.その他() ※ご記入をお願いします。
- 本誌をご買いただいたご意見・ご感想・ご要望をお願いします。

●応募方法

はがきに、①・②・③の回答、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦職業、⑧住所、⑨電話番号をお書きいただき、下記の宛先までご応募ください。
※アンケートプレゼント商品発送以外の目的では使用いたしません。

●応募締切と発表

令和6年5月31日(金)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●応募先

〒196-0021
東京都昭島市武蔵野2-6-12
JA東京みどり 本店
地域振興部指導課
「アンケートプレゼント」係

投資信託セミナー

参加無料

資産形成・資産運用とは?と疑問をお持ちの方も、すでに興味を持ち始めている方も、この機会に資産形成の理解を深めましょう!

●資産形成がなぜ今必要なのか

●NISA制度について知りたい

などなど...
ポイントをわかりやすく
解説するセミナーです!

日時 令和6年
5月9日(木)・10日(金) 14:00~16:00
会場 JA東京みどり 本店 4階 大会議室

定員 各回 概ね 30名 お申し込みは
4月23日(金)まで ※定員になり次第締切

講師 農林中金全共連アセットマネジメント株式会社 (NZAM)

申し込み方法 各支店 貯金課へお申し出ください。(窓口・電話でもお申し込みできます。)

詳しくは、推進担当者または窓口へお問い合わせください。

店舗所在地一覧

本 店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011	本 店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011
地域振興部	昭島市武蔵野2-6-12	☎042-542-3684	経済センター-昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-7406
経済センター	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-2310	幸 町 支 店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-2211
ライブ支援課	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-8111	立川取次店	立川市砂川町2-44-3	☎042-538-7227
国立支店	国立市谷保6848	☎042-572-2101	西 砂 支 店	立川市一番町2-36-5	☎042-531-0014
富士見台支店	国立市富士見台1-12-8	☎042-572-8151	経済センター-立川店	立川市幸町1-14-1	☎042-536-1824
経済センター-国立店	国立市谷保6848	☎042-572-0078	村 山 支 店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-561-1611
昭 島 支 店	昭島市朝日町5-3-1	☎042-541-0021	経済センター-村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-564-7477
東大和支店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4321	仲原支店	東大和市仲原4-11-1	☎042-562-2311
経済センター-東大和店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4383	アーマーセンター-みどり立川	立川市砂川町2-1-5	☎042-538-7227
みのれ立川-幸町店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-3711	国立地区農産物直売所	国立市富士見台1-12-9	☎042-505-7037
みどりつ子-昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-8989	みどりつ子-村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-516-1183
みどりつ子-仲原店	東大和市仲原4-11-1	☎042-516-9577			

Flower

「太陽、大地、生命、環境、実り」
JA東京みどりは、五つ葉のクローバーを咲かせます。

No.16
JA TOKYO
MIDORI
2024 Spring



今号の野菜
きゅうり

お待たせいたしました! 「クローバー」第16号。

地域とともに歩む、 JA東京みどり。



頭に五つ葉のクローバーを付けた「みどりの妖精」です。
五つ葉のクローバーは「赤:太陽、茶:大地、
青:生命、緑:環境、黄:実り」を意味します。

JA東京みどり公式
facebook

<https://www.facebook.com/JAtokymidori/>



JA東京みどり

「Flower ~Five-leaf~」 2024 Spring No.16

発行・企画編集 東京みどり農業協同組合 本店 地域振興部指導課
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
☎042-542-3684 <https://ja-tokymidori.or.jp>

【発行に際して】

JA東京みどりでは、地域の皆様に「農業」や「JAの取り組み」等を知っていただくため、本誌を年2回(4月・10月)発行させていただきます。



JA東京みどりは食農教育を応援しています!

食育は聞いたことあるけど、「食農教育」って?

JA東京みどりでは、「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ます。

食育 + 農業 = 食農教育

「食農教育」では、一般的な食育活動に加えて、それを支える農業や地域、自然との関わりにも注目し、私たちの食を支える様々な形の農業活動を知り、体験することでこれらが担う様々な価値を学んでもらっています。

「食育」って? 「食」には、お腹を満たすだけでなく大切な役割があります。

- くらし**
食を通じた健全な生活習慣
- からだ**
健やかな発育や健康維持
- こころ**
楽しい食事で情緒を育む

「食」は、健やかな身体作りのためだけでなく、「食」のリズムを通して規則正しい生活習慣を身につけたり、家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食事をすることで、心を豊かにする役割を持っています。JA東京みどりは、皆さんの安心・安全な「食」を支え、また「食」を通じて農業の大切さをお伝えしています。

「食育」の定義
“「食」をめぐる環境の変化の中で、国民一人ひとりが食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること”とされています。(食育基本法より)



活動事例

国立地区 Kunitachi

学習田での稲作体験学習会

国立市農業委員会、同市教育委員会と協力し、毎年国立市内の学習田で市内の全公立小学校5年生を対象に稲作体験学習会を開催しています。児童らは田植えや稲刈りを通して国立市内の農業や地域の自然や文化を学んでいます。



ファーマーズセンター みのーれ立川



市内小・中学校の職場体験受入

野菜の受け入れや袋詰め、商品陳列など直売所の仕事の一連の流れを体験してもらっています!



学校給食センターと協力し、「多摩川梨」を使った「梨ゼリー」を考案しました!



生産者団体による出前授業

昭島市の学校給食に農産物を出荷するそ菜経営研究会や果実生産部会は地元の小中学生を対象に出前授業を行っています。地域の農業に関心を持ってもらうため、昭島で採れる農産物や農家が年間通してどのような作業を行っているのかなど児童らに教えています。

昭島地区 Akishima

立川地区 Tachikawa



立川市農研会(青壮年部)による収穫体験&食育・緑育授業

立川市の若手農業者で構成された立川市農研会(青壮年部)は夏と秋に地域住民を対象とした親子野菜収穫体験を開催し、地域の方が農に触れる場を提供しています。また、市内の小中学生に地元の農家が育てた農産物が学校給食に使用されていることや、市内で様々な植木が栽培されていることを知ってもらうため、食育・緑育授業を実施し、「食」や「緑」の大切さを伝えています。



出荷団体による出前授業

武蔵村山市の学校給食に農産物を出荷する団体「農友会『新鮮組』」は地元の小学生を対象に出前授業を行っています。授業ではエダマメやジャガイモの定植方法、収穫方法を指導し、学校給食で食べられている野菜がどのように作られているのか児童らに教えています。また、昨年には野菜の育て方について学べる食農教育動画を学校給食センターと作成しました。



武蔵村山地区 Musashi murayama



東大和地区 Higashiyamato



組合員による農業体験

東大和市で農業体験農園を運営する組合員が市内の公立小学校5年生と2年生を対象に農業体験を実施しています。6月から12月にかけてサツマイモやダイコンの種まきから収穫までの体験を通して農業の大切さを子どもたちに教えています。

JA東京みどり 指導課



親子収穫体験会

夏と秋の年2回、立川市内の研修農園でトウモロコシやサツマイモの収穫体験会を実施しています!

ダイコン、小松菜、カブの栽培方法や土づくりについて説明し、種まきの方法を指導しました!



立川市内の小学校で出前授業



JAバンク食農教育応援事業として管内5市の全公立小学校5年生を対象に「食・環境・農業」をテーマとした補助教材を配付しています!

食農教育学習冊子の配付