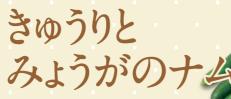


太さが均一で、切り口がみずみずしいもの。ずしりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。ハリがあるもの。イボのある品種の場合は、チク

(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出来ます。



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
- ●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!)







- ●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
- 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 を和える。みょうがを薄く切り、ちくわは斜め切りにする。
- ❸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。
- ◆みょうがとちくわを加え、全体を和えて



きゅうりは先に塩をふると水つぽくなるので、ごま 油で和えた後に適量の塩を入れます。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!

国立地区 / 佐伯 昌信

佐伯さんの野菜は、 「国立地区農産物直売所」で販売



チクするくらいのものが新鮮です。

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

ポイントをわかりやすく ●NISA制度について知りたい

全員 各回 概ね 30名 4月23日必まで ※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)

経済センター 武蔵村山市本町1-16-1 ぐ042-562-2310

富士見台支店 国立市富士見台1-12-8 **~042-572-8151**

昭 島 支 店 昭島市朝日町5-3-1 ←042-541-0021

経済センター国立店 国立市谷保6848 **ぐ**042-572-0078

ライフ支援課 武蔵村山市本町1-16-1 6042-562-8111

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。)



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?

③JA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)※ご記入をお願いします。

④本誌をご覧いただいたご意見·ご感想·ご要望をお

はがきに、②・③・●の回答、●氏名、②年齢、⑤性別、④職業、⑤住所、⑥電話番号をお書きいただき、 . ______。 ※アンケートブ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

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

拝島取次店昭島市拝島町1-18-16 ご連絡の際は昭島支店へ 経済センター昭島店 昭島市玉川町5-16-17 ←042-543-7406 幸 町 支 店 立川市幸町1-14-1 **ぐ**042-535-2211 立 川 取 次 店 立川市砂川町2-44-3 ご連絡の際は幸町支店へ 西 砂 支 店 立川市一番町2-36-5 **~042-531-0014** 経済センター立川店 立川市幸町1-14-1 **ぐ**042-536-1824 村 山 支 店 武蔵村山市本町1-2-1 ぐ042-561-1611

経済センター村山店 武蔵村山市本町1-2-1 **ぐ**042-564-7477

国立地区農産物直売所 国立市富士見台1-12-9 ←042-505-7037

国立地区長度物恒元州 国立市富士見合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







[Clover ~Five-leaf~] 2024 Spring No.16

東京みどり農業協同組合 本店 地域振興部指導課

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。



角点みどりは良農教育」って? 食育は聞いたことあるけど、「食農教育」って? 「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。

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

食を通じた健全な

くらし

「食」は、健やかな身体作りのためだけでなく、「食」のリズムを通じて規則正しい生活 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。

からだ

健やかな発育や

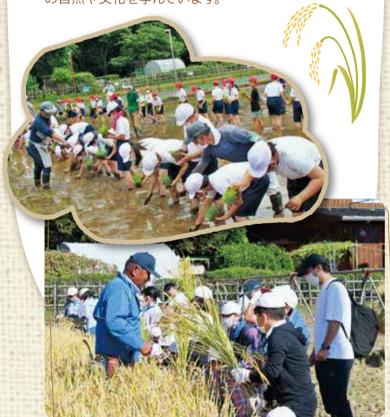
「食育」の定義 "「食」をめぐる環境の変化の中で、 国民一人ひとりが食に関する適 切な判断力を養い、生涯にわたつ て健全な食生活を実現すること により、国民の心身の健康の増進 と豊かな人間形成に資すること" とされています。(食育基本法より)





教育って?

国立市農業委員会、同市教育委員会らと協力し、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。



協力し、「多摩川梨」を 使った「梨ゼリー」を 考案しました!

様々な価値を学んでもらっています。



産者団体による

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。



立川市農研会(青社年部)による 山獲体験&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

武蔵村山市の学校給食に農産物を出荷する団体「帰 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。

こころ

楽しい食事で

情緒を育む



YouTube リンク

murayama

組合員による

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。

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!

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!



一連の流れを体験して

もらっています!



直売所で販売している 野菜やJAの仕事内容、



立川市内の研修農園で" 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!