



ご挨拶



朝夕によく秋の気配を感じる頃となりました。酷暑の夏でしたが、皆様にはお変わりございませんか。『まんま』のすばいす・1も8年目に入りました。いつまでも愛される『まんま』でありたいと社員一同、頑張っています。

さて、この度、瀬口美津子は代表取締役社長を退任し、会長として会社を見守っています。後任に本井弘子が就任いたしました。創業時からの志をもとに全力投球で社業発展のため努力してまいっている覚悟です。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

株式会社 すばいす・1 本井弘子 瀬口美津子

## 【福岡「食育・子育て」シンポジウム ひろがれ!「弁当の日」】



8月23日(金)に、福岡西市民センター ホールで行われたシンポジウムに参加してきました。

まず、九大 大学院農学研究所助教；佐藤剛史先生と助産婦；内田美智子先生との共著『ここ～食卓から始まる生教育～』から、【おなかは満ち足りていても、心が満たされず問題行動を起こしたり、望まれない妊娠をしたりする子どもたち…。その根っこを考えていくと「食卓」の大切さに行き着きました。たかがご飯、されどご飯。子どもは食卓でご飯を食べ、身体と同時に心もはぐくみます。食べることは生きること、生きることは食ること。だから食卓から始まる「生教育」なのです。】とのお話を映像と共に伺いました。食卓の力を訴える、私たちの想いと重なり、心に響きました。

次に、「子どもが作る「弁当の日」」を始められ、全国で講演活動をされている竹下和男先生よりお話がありました。「弁当の日」が始まると、子どもは親がしていることを観察し、真似るようになり、自分が親になるまでに身につけなければならないことを学ぶそうです。“子どもが作る弁当の日”の目的は、弁当を作る技術を高めるだけではなく、その後ろにある子どもが育つ環境を変えること。子どもたちの成長の可能性の素晴らしさを感じるとともに、家庭での体験、家族との繋がりの大切さを改めて感じました。

この他、以下のお話も伺いました。

- 佐藤先生による大学生の食事調査の結果や、1品持ち寄りの九大「弁当の日」の実践についてお話。大学生の食事は、お菓子やインスタント食品、コンビニおにぎりなども多くびっくり!「弁当の日」への取り組みは、自炊につながっているとのこと。
- 愛宕小学校教諭：稲益義宏先生によるコース別弁当の日の実践と成果についてのお話。給食を止める必要のない遠足や社会科見学などの校外活動日に、コース(能力)別「弁当の日」を実施。ただ単に弁当を作るだけでなく、「学び」と「暮らし」につなぐことができるものとのこと。
- 九大大学院農学研究院園芸分野助教：比良松道一先生の、宗像市立河東小学校学童保育における「弁当の日」実践と、現在九大で開講している自炊塾が人気となっているお話。
- 「はなちゃんのみそ汁」の著者で、がんで亡くなった母との約束を守り毎朝みそ汁を作り続けるはなちゃんのお父さんである安武信吾さんのお話。

食卓は家族の会話が生まれるコミュニケーションの場、ちゃんとした食べ物から元気の源をいただく場です。このような「食卓の力」をこれからも伝えていきたいと再認識したひと時でした。

## 【 那珂川町家庭教育学級で講師をしました 】

6月5日(水)に、那珂川町保健センター(家庭教育学級)において「調味料を知ろう」というテーマのお話や調理実習をさせていただきました。意識の高い皆さんばかりで、スムーズに調理も進み、「一汁三菜のメニューがこんなに簡単に出来るなんて!」と喜んで頂きました。家族で食事をする大切さを伝えられたのではないかと思います。

### 《受講後の感想》 ～家庭教育学級アンケートより一部抜粋～

- ☆簡単で体にもよく、何より美味しいものがたくさん作れて嬉しかったです。子どものためにも、また同じような会に参加させていただきたいです。
- ☆あまり料理の知識がなかったので、楽しくお話を聞きながら料理ができたのでよかったです。
- ☆お出汁の美味しさ、改めて感じました。今日食べたものも全てやさしい味付けで、まろやかですごく美味しかったです。醤油辛くなく、塩辛くなくとても美味しかったです。『まんま』いいなあ～。
- ☆とても美味しかったので買いに行こうと思います。色々レシピが増えたのでこれから使えそうです。

## 【 愛宕小学校ワークショップ 】

昨年の11月14日に行われた『愛宕小学校ワークショップ』にゲストティーチャーとして招かれました。愛宕小学校では遠足の日や社会科見学などの校外学習などで「弁当の日」に取り組んでおり、真面目に耳を傾け、理解力もある子どもたちに感動しました。子どもたちから届いた“頼もしいお便り”を少し紹介させていただきます。

- ★『まんま』のお出汁、すっごくおいしくて、やさしい味がしました。これを作った方々のやさしい気持ちが伝わってきました。
- ★このお出汁を使った料理を食べてみたい!と思いました。
- ★今まで和食よりも味の濃い洋食の方が好きでしたが、和食への考え方・見方が変わりました。世界で見直されている和食。これから先一人暮らしを始め自炊するようになったら、積極的に摂りたいと思いました。
- ★和のごはんのコツ、五味・五色・五法は大切だと思いました。家族にも伝え、五色を気にしながら食事をしたいと思います。
- ★一汁三菜は日本の家庭料理の基本と分かりました。大きくなって忙しくなってもこういうことを忘れないようにしたいです。



### 和のごはん、コツは【 五味・五色・五法 】

最近では農法の変化から、野菜の栄養素も低下傾向にあります。旬の野菜は色も鮮やかで美味しく栄養価も高いです。是非、食卓には旬の食材を取り入れましょう!近年、日本の食文化や和食が世界でも注目され、高く評価されています。健康的でバランスの良い献立を作るコツが和食にあるとは、日本人として誇りに思います。

### 【 料理講習会・イベントが好評です (๑\_๑) 】

『まんま』『まろやか酢』『まんまのぱいたん』の使い方をご理解いただくために、料理講習会とイベントを各地で行っております。お陰さまでどちらでもご好評を頂いております。平成25年6月より、ボンラパス百道浜店において地元の「百道浜発」企業をアピールしながらイベントを開催しております。一度お越しください。料理講習会とイベントの予定は、『(株)すばいす・1』公式サイトでご確認いただけます。