



# はまきた夢通信 3月

2017. 2. 20  
 発行: 横浜北エリア経営会議  
 問合せ: 地域支援課  
 TEL: 045-470-6863  
 ブログは「はまきた夢ブログ」  
 で検索☆

## 横浜北エリア交流会 開催しました！

12月9日(金)、定例会議のあとに横浜北エリア経営会議のメンバー&地区くらぶ「つむぎ」「まんぷく」のメンバーも集まって、交流会を開催しました。



ふだんはみんなで集まる機会がないので、まずは自己紹介からスタート。とはいえ、おなかが空いたお昼時なので、サンドイッチとプリンパフェの材料を並べたコーナーで自分好みのお昼を作ってから、です！盛りつけセンスのない大雑把な私にはとてもできないおいしそうな完成品が並び、感心しきりでした。ひととおり自己紹介が済んだあとは、せっくなので勉強も…みんなでパルシステムの石けんを解説したDVDを鑑賞しました。地域イベントで石けんを紹介したこともあり、最近北エリアでは石けん生活に興味津々。わかりやすい内容で、とてもよかったです。



今回残念ながら欠席だった子育て応援チーム「おやこぺんぎん」もいっしょに、これからいろいろな企画を開催していきますので、みなさんも参加してください！それぞれメンバーも随時募集していますので、ご興味ある方は見学・お問い合わせも大歓迎です。



プリンおいしい♪

N.H

## 幼児食を楽に！ 簡単とりわけレシピ！ を開催しました

### 子育て応援チーム「おやこぺんぎん」

11月17日(木)、新横浜本部において「簡単とりわけレシピ！」を開催し、1歳半前後のお子さんを持つママたち3組が参加してくださいました。食育ぱっくん隊を講師にお呼びし、同じ食材を利用して作る取り分けレシピと、昆布とかつおを使っただしの取り方を教えてもらいました。1時間ほどで親子2人分の5品ができて上がり、みんなでおいしくいただきました。

参加したママたちからは「同じメニューで子どもに取り分けるときは味付けの工夫などわかりやすかった」、「子どもと完全に離れての講座はゆっくり落ち着いて参加できた」、「親も子も充実した時間を過ごせてよかった」と好評でした。

Y.Y



先生の話に真剣に耳を傾けています

でき上がった料理をいっしょにいただきました



水餃子・焼餃子・わかめうどん  
かぼちゃサラダ・おにぎり



今年度  
おすすめ商品

## 産直小麦の冷凍うどん

横浜北エリアメンバーおすすめの食べ方をブログ「はまきた夢ブログ」でお伝えしていますが、あらためてご紹介します。

まだまだ寒い日には、あたたかい食べものが恋しくなりますね。家族がいない昼間のママランチは、『産直小麦の冷凍うどん』が便利!! 前日の残った豚汁やけんちん汁にレンジで4分チンしたうどんを入れるだけ! 家事の合間にとっても簡単でおいしくてあたたまりますよ~。

午後になって腹ペコ子どもたちが帰宅したちょっと軽食には《釜玉うどん風》がおすすめ。うどんにたまご、バター黒こしょう、きざみのりや青ネギをのせ、しょうゆをたら~りたらせばでき上がり。腹ペコで待てない男子にもすぐ出せます。



手軽に食べれる『産直小麦の冷凍うどん』は、それぞれアレンジを楽しんでみるもよし、シンプルに食べるのもよし。冷凍庫にいつもストックしておけばいつでも主婦の強い味方になること間違いなしです!!

小さいお子さんにはyumyumに掲載されている『ち~ちゃいうどん』をぜひごいっしょにどうぞ。

Y.K



## はまきた知っ得情報



### 食品添加物の種類と規制の歴史 2

1969年に認可添加物は356品目になり、ジュース・アイスの合成甘味料チクロ(サイクラミン酸Ca)の発がん性などに関して「食品添加物使用制限国会決議」が行われ、その後9年間新規認可が停止されました。しかし、1983年米政府の要望で合成甘味料等が認可され、さらに経済のグローバル化による世界的貿易のスムーズ化の要望で2013年には431品目に増えました。

製品の包装には①JAS法で原材料名を含量の多い順に表示、②原則は食品衛生法により添加物質名表示ですが、一般には使用目的の一括名(・・剤)でまとめます。特に添加目的が書いてある併記義務付の有害性の高い物質(甘味料アセスルファミンKなど)には要注意です。また、「かずのこ」の漂白剤過酸化水素や「口紅」の酸化防止剤BHA(ブチルヒドロキシアニソール)など、消費者の思いも及ばない添加物もあり、発がん性・催奇性が認められているのでご注意ください。

一方、表記が免除されている添加物は下記の3種です。

- ①栄養強化剤
- ②加工補助剤(補助材料含有物)
- ③キャリアオーバー(原材料含有物)

C. K.