



# はまきた夢通信 11月

2016. 10. 24.  
発行: 横浜北エリア経営会議  
問合せ: 地域活動支援課  
TEL: 045-470-6863  
ブログは「はまきた夢プロ  
グ」で検索☆

## ～課題チーム おやこペンギん～ 「おいしく夏野菜をいただこう！」企画を開催しました

8月9日(火)、新横浜本部において、食育ぱっくん隊を講師に、毎年恒例の親子企画「おいしく夏野菜をいただこう！」を開催しました。ちょっと苦手な夏野菜を子どもでもおいしく食べられるよう、食育ぱっくん隊の方々がレシピを工夫し、家ではなかなか考えつかないような野菜の使い方をたくさん教えていただきました。参加した子どもたちも積極的に包丁を使って野菜をカットしたり、野菜を炒めたりと、ふだんなかなか家ではできないことをたくさん経験しました。参加者からは、「自分で調理することが楽しかった」「包丁を使って自分で切ることが楽しかった」「野菜のレシピをたくさん知ることができ楽しかった」「知らない人とも仲よく楽しめた」「ふだん、家では作らないレシピで楽しかった」と大好評でした！ Y.M.



♪夏野菜たっぷりメニューができあがりました♪



↑先生のデモを真剣に見る子どもたち。



↑各テーブルに分かれて作業を行いました。



○ケーキ・サレ ○ミニトマトのレモン漬け  
○オクラとカニかまのカナッペ  
○夏野菜のチョップドサラダ

“選ぶで変わる”



ほんもの  
実感

くらしづくりアクション

## 『恩納村産味付太もずく』

### を試食してみました！

みなさん、『恩納村産味付太もずく』もう召し上がりましたか？  
沖縄県の産直産地、恩納村産の太もずくに限定した、とても歯ごたえのよいもずくです。味付けはさっぱりとした味わいの三杯酢。酸味は強すぎず、甘さひかえめです。しかも同じ内容量の市販のもずくと比べると、もずく自体の量が断然多いのです！！

器に移せば、あっという間に夕は  
んの1品になります。ほかの食材  
ともとても相性がよいのです！  
横浜北エリア経営会議のメン  
バーおすすめの食べ方は…



○生野菜とあえる(塩もみやせ  
ん切りしたきゅうり、トマト&きゅうり、きざんだオクラ、せ  
ん切り長芋 等)

○新玉ねぎのライスサラダの上のにせる。

○タコ&キュウリ&わかめの三杯酢代わりに味付けもずく。

さらに、もう少し手を加えればおいしいスープができます！

**もずくのスープ** [材料]:もずく 2パック、和風だしの素 小 1/2

しょうゆ 小1、葉ねぎ 適宜

①鍋に水 300cc と和風だしの素を入れて火にかける。

②沸騰したらもずくをたれごと入れる。

③しょうゆをまわしいれて火を止め、小口切りの葉ねぎを散らす。

パルシステムで取り扱っている商品は、**安息香酸Naは使用  
されておりません**のでご安心を！

昨年に引き続き…

## 「あおばを食べる収穫祭」に出店します！

来る11月23日(水)藤が丘駅前公園にて「あおばを食べる収穫祭」が開催されます。私たち横浜北エリア経営会議でもブースを出展予定！ 昨年は環境をテーマに、「とろとろ石けん」のパネル展示やサンプル配布、子ども向けに「お菓子釣り」ゲームをし、大盛況でした！ 現在着々と準備中です。みなさんぜひ遊びに来てくださーいね (^◇^)  
K. M.



☆昨年の様子☆



## はまきた知っ得情報



### 食品添加物の上手な避け方6 保存料安息香酸Na

安息香酸Naはベンゼン化合物で水によく溶け、酸性栄養ドリンク・清涼飲料中の細菌・カビなど微生物繁殖の防止に使われます。食物への制限添加量は0.06%と低率ですが、飲料水内のビタミンCと反応して主体構造のベンゼンが遊離し、体内を循環して骨髄に入り白血病を起すことが1928年にフランスで発見されました。これは化学構造が人のDNA構造の一部と似ているため、骨髄細胞に突然変異を生じて癌化すると考えられています。

ベンゼンを靴製造で多用するイタリアでは白血病の発生が高く、1963年以来使用禁止となっています。2006年にはイギリスで添加飲料の回収騒ぎがありました。

WHO・国際がん研究機関はベンゼンを「発がん性物質グループ1」(人体に一番有害な発がん性物質)に指定しています。

日本でも消費者連盟の調査で、市販清涼飲料・一種の栄養ドリンクに添加安息香酸Naからの遊離と思われるベンゼンが検出されています。制限量の1/100~1/500ですが高毒性なのでご注意ください。C.K.