

せいきょう子ども新聞

にじのはし



ならコープ

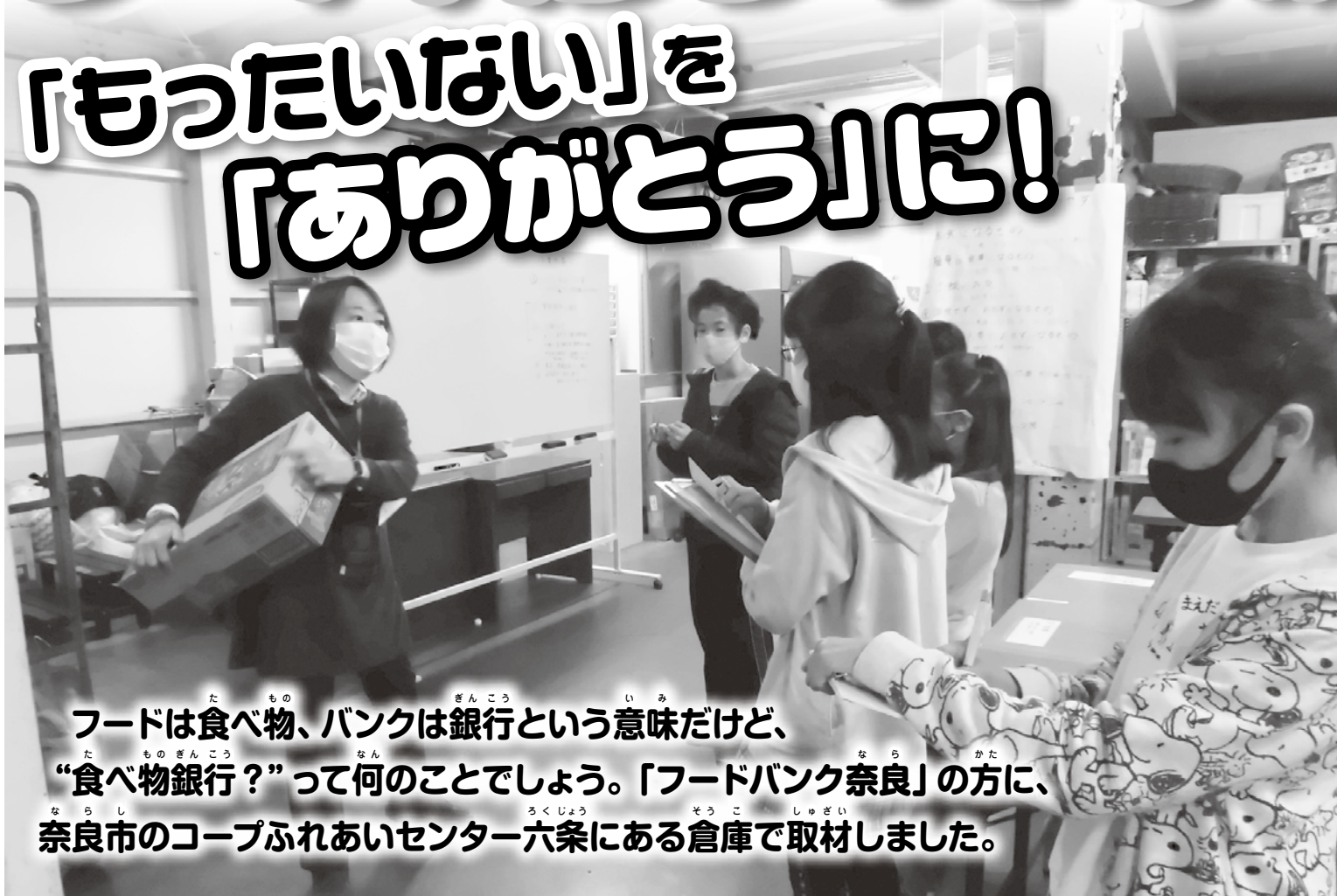
〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号

☎0742-34-5158

発行責任者 中野 素子 印刷 株式会社 シーズクリエイト

フードバンクってなあに？

「もったいない」を 「ありがとう」に！



みんなは食事を残さず食べているかなあ。日本では毎日何万トンもの食べ物が捨てられています（食品ロス）。もったいないよね。どうすればこのもったいないを減らすことができるでしょう？

フードは食べ物、バンクは銀行という意味だけど、“食べ物銀行？”って何のことでしょう。「フードバンク奈良」の方に、奈良市のコープふれあいセンター六条にある倉庫で取材しました。

フードバンクってなあに？

フードは食べ物、バンクは銀行という意味です。フードバンクでは、まだ食べられるのに、いろいろな理由で捨てられてしまう物を、食べ物に困っている人に届けることをしています。あまっている食べ物を持ち寄りますが、次のように決ま

- ・冷凍庫に入れな
くつもの。
- ・（冷凍のもの）
封を開けていない
もの。
- ・賞味期限まで二カ月
以上あるもの。

フードバンクに届いたものは、

- ①はかりで計量し記録
します。
- ②賞味期限を調べま
す。



- ③種類ごとに分けてから
届ける団体ごとに分け
ます。

- ・こども食堂
- ・お年寄りの施設
- ・体が不自由な人が
生活している施設
- ・生活に困っている人
を助ける団体など

- ④団体ごとに分けたら、
はかりで計量して運び
ます。

フードバンクでは、このようにみんなが笑顔になれるような活動をしています。また、届ける先ごとに、寄付する食べ物の種類を変えています。

食品ロスはなぜおこる？

10月30日は食品ロスを減らす日です。ところでみなさんは、食品ロスはなぜおこるのかわかりますか？食品ロスとは、ま

だ食べられるのに、捨てられている食べ物のこと

2面へつづく

倉庫で
仕分け体験





フードバンク奈良の清水さんからの説明

で、その理由は作りすぎや買いすぎ、また、消費期限や賞味期限がもうすぐ切れるもの、お店などで包んでいるビニールがきずついたり、缶詰がへこんでしまったものなどが原因でおこってしまいます。そんな食品ロスを減らすと、食べ物を持ち寄り、それをフードバンクなどに運ぶ活動をフードドライブといえます。私たちが、取材をして思ったことは、できるだけ食品を捨てないようにすることです。



寄付されたお米

自分たちができることは？

日本では、一年間に約612万トン、毎日日本人一人当たりお茶わん約一杯分の量の食べ物や飲み物が捨てられています。この食品ロスを減らすために自分たちが今すぐできることが5つあります。

一つめは、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認します。

二つめは作りすぎたおかずはすぐに冷凍で保存します。そうすると、余ったものも捨てずに食べられます。三つめは野菜の皮も食べるということです。玉ねぎの皮など食べられない皮はいいですが、できるだけ食べましょう。四つめは賞味期限（おいしく食べられる期限）が近くても捨てる前に食べるということです。賞味期限が近かったり、少し過ぎていても食べられないわけではありませ



君の名はクワッ

☆焼うどん☆



〈材料〉二人分

ゆでうどん2玉、豚肉（うす切り）100〜150g、にんじん1/2本、キャベツ3〜4枚、玉ねぎ1/2個、サラダ油適量、かつお節適量、塩・こしょう少々

A：しょうゆ、酒、水、各大さじ1、和風だしの素（顆粒）小さじ2

〈焼うどんの作り方〉

- ①ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ②豚肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し豚肉を炒める。色がかわったら野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ④③にうどんとAを加え、ほくしながら炒める。

☆中華卵のわかめスープ☆



〈材料〉四人分

卵2個、乾燥わかめ適量、こま（好みで）

A：水4カップ、鶏がらスープの素（顆粒）大さじ1、ごま油大さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう少々

〈中華卵のわかめスープの作り方〉

- ①ボウルに卵を入れて溶きほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけて煮立ったら①を回し入れる。
- ③わかめを加えて火を止める。好みでこまをふる。

☆簡単スティックパイ☆



〈材料〉10本くらい

CO-OP
パイシート
（冷凍）1枚、
砂糖

〈簡単スティックパイの作り方〉

- ①パイシートを常温で10分解凍する。
- ②1cmの幅に切り、くるくるとねじる。
- ③天板にクッキングシートを敷いて②を並べ、砂糖を振りかけて200度のオーブンで12分焼く。
- ④焼き色がついたらできあがり。





大和野菜って知っていますか？

奈良にとっても関係のある「大和野菜」について、
ならこープ食育サポーターの
みなさんに教えてもらいました。



スーパーマーケットにはいろんな野菜が並んでいるけど、その中で大和野菜がどれかわかるかなあ？奈良で昔から作られてきた、大和野菜について学びました。

大和野菜ってどんな野菜？

大和野菜とは、奈良県の特産品として特徴をアピールできる、県が認めた野菜です。奈良は、その地形と気候から、昼と夜の気温差の差が大きいため味のよい農作物が作られてきました。大和野菜は大きく二つに分けられます。

「大和の伝統野菜」

奈良県で昔から作り続けられてきた20種類の野菜です。

「大和のこだわり野菜」

農家さんが手間をかけて栄養やおいしさを増やした野菜が9種類あります。

あまり野菜が好きではない人も、まだ食べたことがない大和野菜を食べてみてください。

伝統野菜について

大和の伝統野菜をいくつか紹介します。
「大和三尺きゅうり」

は、90cmにもなる大きなきゅうりで30から40cmで収穫します。一尺は約30



cmなので、三尺で90cmだから三尺きゅうりというんですね。あまりスーパーには並ばなくて、奈良漬けとして食べられています。「紫とうがらし」は、黒っぽい紫色ですが、熱を加えると緑色になります。おもしろいですね。「黄金まわ」は、平城宮跡から種が発掘されています。1300年も前から食べられてきたのですね。すごいですね。メロンのような味がするそうです。「宇陀金ごぼう」は、表面がキラキラしています。なぜ表面がキラキラしているのでしょうか。それは、土にキラキラする雲母という鉱物が入っているからです。大きいも



ので長さは130cmにもなります。こんなに長いものをどうやって抜くかというと、パワショベルで横の土を掘ってから後はいいねいに手で取り

出のです。金色で縁起がいいので正月におせち料理などで食べるそうです。「祝だいこん」は、太さ3cmくらいの細い大根で、おでん煮に入れることが多いそうです。地方によって大根の切り方はちがって、奈良では輪切りにします。「角が立たず、円海に過ぎませますように」という思いがこめられています。他にも「ひもとうがらし」など、いろいろな大和の伝統野菜

大和のこだわり野菜について

大和のこだわり野菜を紹介します。

「大和寒熟ほうれん草」は、寒さをあてて、糖度を10度以上に高めています。普通のほうれん草の糖度は6度〜7度です。寒さで凍らないように身を守るために、水分をとるのを控えて、細胞の中の糖分濃度を高くしているそうです。「朝採り野菜」のレタス、なす、きゅうりは、朝、気温の低い時間に収穫して、その日のうちにお店に出して販売します。採った野菜はまだ生きています。なので呼吸をします。すると、水分がぬけてしまつて、時間がたつとおいしくなくなります。朝採り野菜



生産地について

奈良県の白い地図を使って、大和野菜の生産場所について学習しました。野菜のマグネットを主な市町村に貼った結果、奈良県全体で大和野菜が作られていることがわかりました。



みなさんは野菜が好きですか？9歳から11歳の子どもが一日に食べる野菜の目安量は、緑黄色野菜（ほうれん草やかぼちゃなど）は90g、その他の野菜（はくさいやきゅうりなど）は200gで、合わせて290gとる必要があります。みなさん、もっと野菜を食べましょう。

25種類の大和野菜





子ども記者募集



1年に3回発行するせいきょう子ども新聞「にじのはし」で活動する子ども記者を募集します。1回の発行のために、休日に2回ほど集まります。子どもたちが特集を決め、取材をしたり記事を書いたりします。小学校3年生以上から中学校3年生までで、いろんな事に興味を持ち、文章を書くのが好きな子どもを待っています。希望者は自分で右記へはがきで申し込んでください〔名前(ふりがな)、学年、性別、住所、電話番号(つながりやすい番号)、組合員番号を記入して、記者希望と書いてネ!〕。※応募された方には後日、電話いたします。



「奈良の鹿愛護会」取材時のようす

なかなか普段は行けない場所に
行けたり楽しくクッキングもします!
ぜひ応募してネ(参加費無料です)



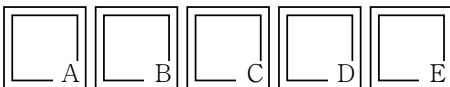
6308503

市民生活協同組合ならこーぷ

広報部
子ども記者 募集係 行

第117回 クロスワードパズル

答え

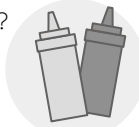


☆枠の中に文字を入れて
パズルを完成しよう。

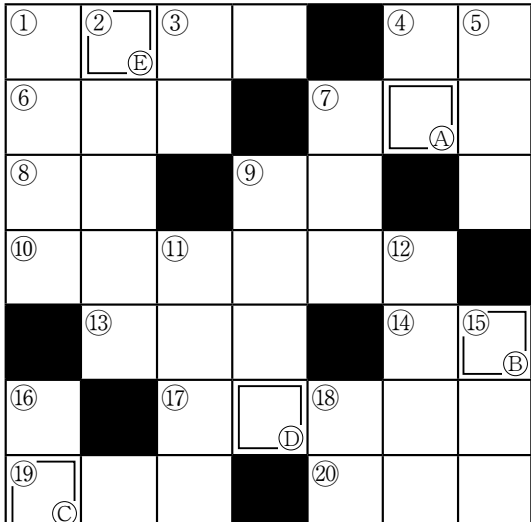
- ①雪で作った丸いお家。ロウソクの灯りが幻想的。
④スイッチを切ること。⇔ オン
⑥初夢で縁起のよい三つ目は?一ふじ・二たか・三〇〇〇。
⑦左と右の両方。
⑧棚から落ちてきたのは何餅?棚から___餅。
⑨新しいこと。___学期。___幹線。___聞。
⑩中国のお茶のひとつ。`烏龍茶、と書きます。
⑬犬は英語で?
⑭〇〇に入る共通の2文字は?
下〇〇=ノートにはさむ。
上〇〇=うそをつかない。掃〇〇=ホコリを吸う。
⑰小魚や牛乳に多く含まれる、丈夫な骨を作る栄養素。
⑱本物に似せたもの。
⑳美しい女性のことで、その人の住んでいる地名をつけて呼んだりします。歌人 おのの〇〇〇が由来。



- ①鬼が持っている武器。
②ナゲットやホットドッグにかける黄色い調味料。
あなたはケチャップ派?それともコレ?
③キリンはすごく長い。
④水を温めたもの。
⑤結婚している二人のこと。
⑦そこで生産されたという意味。___直送。生___。
⑧一つ。一人。という意味。〇〇〇〇・ダブル・トリプル。
⑪着替えや持ち物を入れておきます。コイン___。
⑫自分には関係のないことでも、人が集まっていると
気になって見に行ってしまう人、またはその行為。
⑮韓国の辛いお漬物。豚___。___鍋。
⑯無料。〇円。
⑰お相撲さんが___
踏みます。



ヒント コロコロ転がして——作ろう♪



投稿4コマ♪

ペンネーム
：ゆうゆ



図書カード(500円)があたるよ! どんどん応募してね!

- クロスワード当選者
前回の答えは「コロモガエ」でした。応募数96通のうち次の10人の方が抽選の結果当選しました。
- 〇梅谷 羽奈 (生 駒 市)
 - 〇北川 優輝 (大和郡 山市)
 - 〇森田 悠月 (奈 良 市)
 - 〇松尾 琉太郎 (天 理 市)
 - 〇吉原 諒 (大和郡 山市)
 - 〇前野 太良 (生 駒 市)
 - 〇松永 陽菜乃 (天 理 市)
 - 〇吉水 由梨香 (生 駒 市)
 - 〇讃岐田 唯香 (香 芝 市)
 - 〇本多 望 (生 駒 市)

クロスワードパズルに応募される方は、はがきに答え、住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、感想、を必ず書いて
〒630-8503
ならこーぷ 広報部
子ども新聞「にじのはし」係まで
2021年2月28日
(当日消印有効)

編集後記

自分の学校で、給食が大好きに捨てられているので、みんなに食品ロスのこと、フードバンク、フードドライブのことをたくさん教えてあげたいと思いました。また、賞味期限が過ぎても、においや見た目で判断するようにしようと思いました。

大和野菜の種類の多さにおどろきました。糖度が10度以上という大和寒熟ほうれんそうを食べてみたいです!

大和野菜地図を作るのが楽しかったです。金ごほう食べてみたいです!

毎日日本人一人当たりお茶わん一ぱい分ってことを聞いて、ものすごくびっくりしたし、食品ロスをなくすためにも協力しようと思いました。

日本でもたくさんの方の食料を捨てていることを知って、出されたものはちゃんと食べようと思いました。

武井 仁季菜
村上 あかり
佐藤 豪
角桶 瑠泉
新崎 日和
前田 優有
川村 奈桜子

4コマまんが
大募集!
小学生が理解できる作品なら
応募者の年齢は問いません。
掲載者には薄謝進呈。