

- お客さま訪問
学校法人白梅 白梅幼稚園・学校法人堀内学園 富岡幼稚園
食から始める、復興への歩み
東日本大震災・東京電力福島第一原発の事故により、
原発に近い双葉郡富岡町の「学校法人富岡幼稚園」様にも
避難命令が出されました。そうした中、まずは富岡の子供たちを
受け入れる保育施設を確保しなければ…。
- 長野県の伝統野菜の故郷を訪ねて
贅沢なおいしさ、清内路黄いも
豊かな自然と生産者さんが育てた清内路黄いもには、
他の野菜にはないおいしさがいっぱい詰まっています。
- ミールケア社内認定資格制度
正しい食を考え、未来へ繋ぐ「考食師」始動
社員のやる気、知識と技術の向上を目指して
「食を考え多くの人々を幸せに導く「考食師」が動き出しました。
- みーるファミリーからのお便り⑩
水輪ナチュラルファーム
- 社長の言葉
こころの持ちようが人生を決める
株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博

金芽米は、
おいしさと栄養を両立させた
新しいカテゴリーのお米です。



金芽 (胚芽の基底部)
ビタミンB1・E、食物繊維が多い
栄養豊富!
※金芽はすべてのお米についているわけではありません。

胚米粉層 (うまみ層)
新発見! LPSが豊富!
精白米より上質な甘味とコク
食味が良い!
たくさんの酸素が大量の糖質を

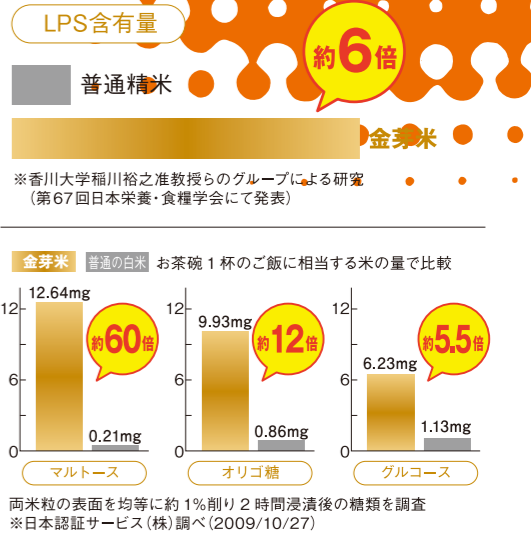
ミールケアの金芽米

●おひさまビュッフェレストラン
みーるマ〜ママまたはみーるマ〜
ママのネットショップでお
買い求めください。



金芽米の健康効果金額

- 1.自然免疫力アップ**
金芽米はLPS(糖脂質)があ風痛の白米に比べて、
約6倍も多いことが分かりました。金芽米を毎日食
べ続けることで、生活習慣病、感染症、認知症、が
あつm、アレルギーなどの予防効果が期待されます。
※LPS(糖脂質)はあ玄米や漢方薬に多く含まれる成分で、カラダの
中にある自然免疫力を太豆、病から守る効果があるとされています。
- 2.健康糖質が非常に多い**
炊飯時、胚米粉層に多く含まれる酵素が活性化さ
れ、健康糖質が非常に多く産出されます。
- 3.天然のビタミン・ミネラルが豊富**
金芽米には、白米に比べ、吸収しやすい状態で含ま
れる天然のビタミン・ミネラルが豊富にあります。
- 4.便秘・美肌効果**
金芽米を約3か月間食べ続けることによる健康や美
容面での効果についての調査が行われ、約7割の人
が美肌や便秘の改善を実感されています。



国産小麦100%
みーるマ〜ママこだわりのおいしさ。

安心安全な長野県産小麦使用し、ふんわり、しっとり、ほんのり ハチミツの香りの漂うみーるマ〜ママのワッフル、新発売!

みーるマ〜ママのワッフル
MaMa

ミールケア×オリジナル
アメリカンワッフル

ミールケア×オリジナル
ベルギーワッフル

おひさまビュッフェレストラン 381-0022 長野市大豆島東沖4176-1
TEL.026-222-8211



表紙写真[飯綱高原]
飯綱高原は、長野県長野市の、飯綱山(標高1917m)の南麓に広がる高原地帯。その緩やかな斜面にはツバ畑が広がり、花の季節には、白い小さな花が一面に咲き競い、さながらお花畑のような景観を楽しめます。そして、その中心にあるのが大座法師池。カラマツやシラカバの林に囲まれたこの池の周囲には飯綱高原キャンプ場・大座法師池ポート場・アスレチック施設があり大自然が楽しめます。また冬は、1998年の長野オリンピックの際にはエアリアルとモーグルの競技会場として有名な飯綱高原スキー場もあり、飯綱高原は一年を通して楽しめる高原リゾートです。

食から始める、復興への歩み

東日本大震災・東京電力福島第一原発の事故により、原発に近い双葉郡富岡町の「学校法人富岡幼稚園」様にも避難命令が出されました。そうした中、まずは富岡の子供たちを受け入れる保育施設を確保することが急務でした。そんな時、会津若松の白梅幼稚園・橋本園長先生の発案で、現在休園中の施設を使わせていただくことになりました。それが「富岡幼稚園サテライト園」のはじまりでした。先生方も子供たちもすべて避難者という中、もう二年半が過ぎました。富岡幼稚園の堀内恵梨子副園長をはじめ子供たち13人もそれぞれに頑張る様子、園の給食のお手伝いをさせていただくミールケアも仲間に入れていただき、お話しを聞かせていただきました。



富岡幼稚園：堀内副園長（左）白梅幼稚園：橋本園長（右）



会津若松に避難中の「富岡幼稚園サテライト園」

白梅幼稚園…子どもたちは外で元気に遊んでいました。



楽しい給食…富岡幼稚園の子供たち

給食を運ぶケータリング車「マ〜マ号」

白梅幼稚園と富岡幼稚園

関：本日はお忙しい中、お時間を作っていただきありがとうございます。
橋本園長：こちらこそ、長野からこんな遠くまでおいでいただきまして感謝しております。

関：早速ですが、本日は貴園の震災後の現状と、こちらへ避難されてきた富岡幼稚園様との関係のお話をお聞かせいただきたいと思ひます。

私たちがミールケアでは現在、野菜の放射線量検査を実施しております。震災前は有機野菜であれば安心だということでしたが、3.11のときから有機野菜より、生産者の顔が分かるものというように変わってきました。現実的に長野でも食材に対して、以前より厳しくなってきました。先生の福島では、いかがですか？
橋本園長：世の中では、福島県産はだめだということ、本当は地元産の物という思いがあるのですが、アンケートをとると会津若松は福島県内でもいちばん安全で放射線量も低いのですが、現実には安心感が無い。逆に保育園、幼稚園で1食だけでも安全なものを食べていると安心する。行政では安心ですよと言っているが、内心は安心感はずっと無い。要するに安心感の素がないので、どこまでいっても要求は出でくるというのが実情なんです。3.11当初は本当に大変でした。よく乗り切れたと思ひます。
関：そのためにミールケアが、今やるべき事をお聞かせください。

橋本園長：見える食事ということが大事かと思ひます。震災当初の話に戻りますが、私たちの園で提供している食材が「長野県産のお米」、「長野県産の味噌」、「長野県産の醤油」だったことで、すごく

助かりました。当初、調理室ができた1年目から、給食を親に理解してもらってスタートする予定だったのですが、震災によっていきなり給食へ突入してしまつたこととどうなるかと不安でした。そんな時、安心な食材で食事を作っていたミールケアさんには感謝でした。それから、私たちは富岡幼稚園さんと知り合い、3.11の震災で双葉町が大変なことになった事を知りました。その年



学校法人白梅 橋本希義 園長



学校法人堀内学園 堀内恵梨子 副園長



株式会社ミールケア 代表取締役社長 関 幸博

の5月、私が福島県の協会の副理事長をやつていたこともあり、震災後どこに行つたか分からない先生たちを探することにしました。皆さんも必死で避難されていたので、それどころではないと思われはつたのですが、協会としては放つておけなかつたので一生懸命に探しました。そんな時、富岡幼稚園のお子さんがこ会場津若松に避難されていた事だったり、様々な偶然によつての出会いがたくさん

ありました。そこで、皆さんのためにできる事があつたらと考え、先ず施設を確保しようと思ひ、当時休園中だった幼稚園の理事長先生にお話しを致しましたところ「使ってください」という快い返事をいただいたことが「富岡幼稚園サテライト園」の始まりでした。それはすべてが先の見えない物語の始まりでもありました。
最初の問題は、自主避難された方への食の安全の確保でした。それには私どもの厨房から給食を作り、園まで運ぶことが最善の方法と考えました。幸い距離もそう遠くはないし…。でも、ミールケアさんはかなり忙しくなつたかと思ひます。毎日500食もの食事を作るのですから…。

富岡から会津若松へ

堀内副園長：私は、震災に遭つて住むところも無く会津若松に避難して、とりあえず目の前にやる事があるという事がうれしかったです。何も無くなつちやいましてから。何かやるという事で、その事が結果的に誰かの役に立つて…、ということなので、あまり深くは考えていませんでした。富岡で雇用していた職員もいますので、路頭に迷わせる訳にはいかないと、路頭に迷わせない、私がお手伝いできると思ひました。そうすればみんなを呼んであげられるとも思ひました。

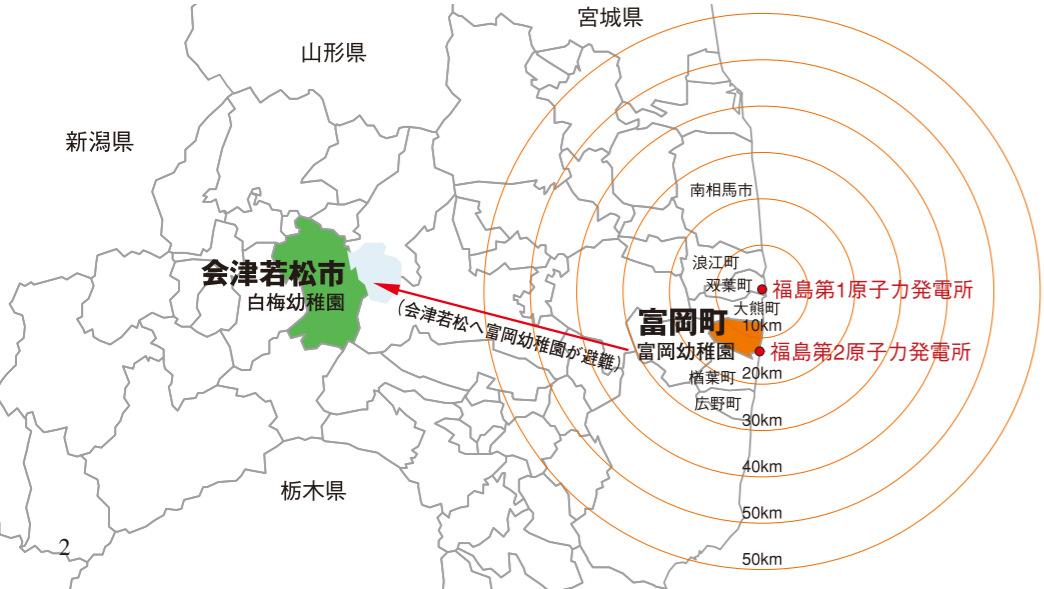
最初はそのような場所があれば、避難している方々が会津若松に馴染めなかつたり、他の方々と交流するのが難しかったりしたときに、相談ができた、子供が遊べたりする場所があればいいかなという程度でした。給食なんて無理なので、お

母さんたちがお弁当を作つてくださるのですが、お母さんたちも精神的に不安なのか苦痛だったんでしょう。全部冷凍食品みたいなお弁当もあつたりして、子供が変な匂いがするつて言うんです。なので途中で切り替えて、週2日パン給食にしたら子供たちがすごく喜んで…。その後、園長先生からお話をいただいて「富岡幼稚園サテライト園」へ給食を届けていただけになりました。その事は子供たちのためにも絶対良いと考えていたので、本当に感謝です。

対談

学校法人 白梅
橋本希義 園長
学校法人 堀内学園 富岡幼稚園
堀内恵梨子 副園長
株式会社ミールケア
代表取締役社長
関 幸博

富岡幼稚園にほど近い南相馬市の海岸付近。生々しい被災の姿が今も残されていました。



関：僕らも、園長先生の決断の早さには驚き感動いたしました。

堀内副園長：私が現在やりたいと思っ
ていることは、今の給食でも子供たちは喜
んで食べていますが、できれば今年度中
に一度、おかあさんたちにも給食を食べ
ていただく試食会をやりたいと思ってい
ます。こういう物をお子さんたちに提供
しているんですけど、親子で
体験していただく、その時に給食を親子
で食べるのか、親に給食を食べてもらっ
て子供にはお弁当を作ってきてもらう
か、いろいろ考えています。給食費をいた
だいている以上、おかあさんたちにメニ
ーの内容を知っていただくためにも試食会
みたいなものを作りたいと思っています。現
在でも栄養素などは掲示してありますが、
やっぱり目で見るだけより食べてもらっ
た方がもっと分かりやすいかなと思っ
て、そういう機会を作りたいと思っ
ています。

丸見え調理室を目指して

関：これから先生がお勧めしたい事、や
りたい事がたくさんおありかと思うの
ですが…



室を変えてみたいです。調理室をひとつ
の主役にしたんです。幼稚園とか保育
園とかの保護者が調理室をいつも覗け
て、そこでちょこっと食べられる。そんな
丸見えの調理室を作るとお母さんたち
ももっと知ることが出来る。我々の地域
性っていうのはそこかな…。そんな夢が
あるんですよ。

関：園長先生の夢は素晴らしいと思いま
す。ぜひ僕らもできる事があれば協力さ
せていただきたいと思います。

橋本園長：幼稚園の施設内でやれば、も
っと浸透率が高いというか、お父さんお
母さんたちがそこに来るのは決まってる
ので。今はまだまだ調理室がバックヤ
ードとしての機能なので、少しずつ進めて
いければと思います。

関：でも先生の幼稚園の厨房は見せるよ
うにしてある方ですよ。

橋本園長：まだまだ足りないと思いま
すね。そういう風な形態でお父さんお母さ
んたちも、子供と同じように食事が楽
しめるとかね。

堀内副園長：子供が食べてる物と同じ
物を食べるというのは最高。でも食べ物

の幼稚園だけです。それをみんな
で支えていかないと…

堀内副園長：私たちは富岡の町に戻れ
ないんだから、何にもできないんですよ
ね。たまたま会津に行って、先生と知り
合って、何かを始めれば何か広がり
いつてというふうになりますよ。何か
を始める事によってどんどんお知り合
い。普段だったらお目にかかれない様な
長野県のミールケアさんとも。ご縁でど
んどん広がっていくって言う事かなって思
います。私が何もできないからって諦め
ていたら、そこで広がっていくかなん
ですか。何かを始めるというのは大変だ
し、苦しいけれども、いいこともあります。
何か新しい事を始めるときってそうじ
ゃないですか。やるかやらないかで分か
れちゃうって思っています。だから先生が合
図をくださったり、方向を導いてくださ
り、それに乗るか乗らないかで方向が全
然変わっちゃいますよね。乗るか乗らな
いかの判断は私がする訳ですけども、
それで全然変わってきちゃうのかなん
ていうふうには2年半を振り返るとそう
思います。

関：やってみなきゃ分からないことば
かりですよ。

副園長：考えてばかりじゃ分からないで
すよね。見てみて、感じて、それで自分
の五感で判断して。もちろんデータも必
要だけど、聞いて頭で考えているだけ
はなかなか決意できないですよ。

堀内副園長：やっぱりやってみないと分
からない。失敗するかもしれない。でも
やってみないと分からないし、こうな
らうと怖い物もあんまりないですよ。あ
の生きるか死ぬかの経験をするとなあ
何とかなるか、とか、人間は簡単に死な
ないものだから、失敗したらやり直せば



いいとか、その域に達しますよね。
橋本園長：逆に怒られるんですけど、選
ばれた人なんです。我々経験できな
い事を経験させてもらってるという意味
ではね。だから私たちはきつと選ばれて
いるんだろうなあと。

天がさすけた、運命のわかれ

関：もう後ろには戻れない、前しか
ない…

堀内副園長：そうそう。前しか無いん
です。じゃあその前のどっち向いて進む
かってことですよ。逆に、逃げる時に何
があつた方が楽だとおもうんです。例
えば夫の実家が大阪にあるから大阪に
こうとか、目的があつた人の方が楽で
したよね、あの時は。なにも無い人は自
分で決めていかなくちゃいけないから、
毎日が決断しなくちゃいけないんですよ。
逃げるか逃げないか、じゃあどこまで
逃げるか。私は新潟まで行って、大阪の朝

って持ち帰るとなると規制が大変なん
ですよ。

関：幼稚園で私も食べて帰りたいって
お母さんが来てても、どうぞって感じ
で。そういうのいいですね。

橋本園長：それはすごい幸せですよ。
他のお母さんとも美味しかったねとか
話ができたりね。

関：まだまだ厨房が丸見えの園は少
ないです。先生のお考えはすばらしい。
それと、料理には、極力、手間をかけて
あげたいですよ。

堀内副園長：普段はできない事です
よ。関：企業で収益を求めるとは当たり前の
事なのですが、手間を惜しんで効率だけ
を優先すると、おいしさの心は伝わら
ない。やっぱり手間を惜しまないことが
大切だと思います。僕も先生とお付き合
いさせていただいて本当にたくさん
を学ばせていただきました。

あれから、もう二年半

橋本園長：震災から2年半経っています
が、福島県内ではまだダメージを受けて
いる会社がいっぱいあります。これはも
う、政治が悪いのかなと、なんとなくみ

一番の飛行機をとったんです。それ
から海外に出ようと思っ、大阪の空港
まで行けば国際線に乗れると思っ
た。大阪の朝一便をとったけれど、その
朝雪が降って車が走れなくなっちゃ
って、間に合わなかったんです。高
速も雪でスピード出せなくて結局その
飛行機には乗れなくて、でも乗って
たら今頃は日本に居なかったかも
しれないですね。すごい運命でしょ。

飛行機に乗れなかったからホテルで2週
間くらい過ごして会津に戻ったん
です。そして今に至るわけです。だから
その時が運命の分かれ道、あのとき乗
れたらここには居ないし…。この間、
震災前の富岡幼稚園みなさんと
のOB会をやりました。私には会津
についているのは遠いイメージ
があるんですよ。東京や仙台より遠
いイメージがあるんですよ。

皆さんもなじみ無いのでOB会には
来れる人だけいいよね、でも何か
やりたいよねってことでお声をかけ
たんです。ふたを開けたら65人も。
約半分です。戻るところが欲しい
んだなって思ったんです。戻
る場所が無いんですよ。皆さんも
場所が欲しいんですよ。場所は
会津だったんですけども、ここで
こういうことをやります、もし
来れる人は来ませんかという
事を出したら皆さん集ま
ってきてくれた訳ですよ。みんな
日本全国散らばっているけれど、
福島で生まれ育った訳だから愛
着もあるし、またそういう機会
とか場所があれば集まりたい。
みんなそういう機会とか場所
ってのが欲しいんだなってのが
分かりましたね。それをやってみ
て。集まる場所、みんなで合
える場所、それが私の使命だ
からやります。次は、3年後に…



から白梅・富岡の両園のためにも全力で取り組みたいと思
います。お時間いただきありがとうございます。
またみーる劇団の公演等でお伺いさ
します。

年生でしょ。やっぱり時が経つて
るんですよ。この3年は大き
いですよね。流れているの
がね。

ミールケアに望むこと

関：最後に私どもに望む事があれば、
教えてください。

橋本園長：ミールケアさんも、こう
やって地域を巻き込みますみたいな形
にどんどん展開できるのね。いい
ものは広める。過度に宣伝しても
おかしいんだけど、地道に広げる
っていう作業ってとても大変
じゃないですか。それが核にな
って、子供たちを通してさらに
枠組みが広がっていくと食を考
える会社の原点になると思
うんですよ。我々も教育してい
かなきゃならない調理のあり方
とか、施設のあり方とかね。でも
そんなに施設がしょっちゅう作
れる訳ではないので。そのなか
で核になっていくもの。ミール
ケアさんの野菜中心、和食中心
の食。それを子供に食べさせる
だけじゃなくってどう展開、波
及効果をさせるかという様な考
え方を一緒に手を取り合っ
て、広げていく。そのよ
うな事をつづけるようなもの
があつたらもつと嬉しいな
と。

関：僕たちは園児、保護者、先生
のためにお役立ちしたい。実
際にお客さまに喜んでもらっ
ている姿が一番の喜びであ
ります。何度も何度も来て
園児の姿を見るのが僕のつとめ
だと思います。これも白梅・
富岡の両園のためにも全力
で取り組みたいと思いま
す。お時間いただきありが
とうございました。

贅沢なおいしさ 清内路黄いも

清内路黄いもは、長野県の数多くある伝統野菜の中でも隠れた人気野菜のひとつです。豊かな自然と生産者さんが育んだ清内路黄いもには、他の野菜にはないおいしさがいっぱい詰まっています。



清内路はすべて、山の中。

信州阿智村清内路は、長野県の南端、岐阜県と接する村で、北にそびえる兀岳(はげたけ)をはじめとする標高1,500メートル前後の山々に四方を囲まれており、周りは森林ばかりで、清内路のすべては山の中にあります。

平地が少ない清内路は稲作を行なう田んぼが少なく、戦中戦後の食糧難のときは困窮を極めました。そんな時代を経て今なお、清内路に伝わる伝統野菜には、「清内路あかね(赤根大根)」、「清内路きゅうり」、「清内路かぼちゃ」、「清内路黄いも」などがあります。特に「清内路黄いも」は、一〇〇年以上前から栽培され続けています。起源は不明ですが、同じ種類のジャガイモは日本中でも長野県の平谷と長崎県にしか残っていないという種類です。

今回、畑にお邪魔させていただいた農家さん、原すみよさんに「清内路黄いも」についていろいろ教えていただきました。

まず、教えていただいたのが、この清内路の村民の苗字の不思議。ここに住む人の約70パーセントは「桜井姓」と、原姓なんです。私もその「原」です。なるほど、そうなんだ。

この「黄いも」は、肉質が黄色く、花色は白。長い年月にわたり栽培されてきたジャガイモで、玉が小さく1個



収量は一般的な品種に比べれば低く、1つの種いもから採れるのは10～12個ほど



昼間はまだ暑いので、畑の仕事は朝のうちに... 70歳過ぎても元氣な原すみよさん



この地に昔から伝わる「黄いもの煮っころがし」



山の斜面に広がる野菜畑。

重40g前後。形は短楕円体。皮は淡黄色で滑らか。芽数はやや少なく浅い。地上部の枯れは男爵よりやや遅い中生。収量少ないですが、比較的品質の揃いがいいことも特徴のひとつです。そのおいしさの特徴としては、長く煮てもほげにくく、柔らかく締まり、独特の菌ごたえと甘みがあつておいしいんです。

何とんでも、旬がいちばん

現在、ビニールハウスでの栽培や促成栽培などの技術が発達したことで、多くの野菜を一年中手に入れることができるようになりました。でも味や栄養分は野菜の持つサイクルに合わせて栽培されたものにはどうしても劣ってしまいます。この絶好のタイミングで食す、これを古くから「旬」と呼んできました。

清内路黄いも産地生産

この清内路黄いも。メジャー野菜に比べれば圧倒的に生産量は少ないため遠方では旬の時期であっても入手は難しいと言えるでしょう。長野県の豊かな自然を「清内路黄いも」で味わうというのは、とても贅沢なことなのかもしれませんね。(実は、みるみるママで、秋のメニューにこそ盛り場する予定です。これは秘密情報です。)



取材協力
「おらほの夢前案内人」代表 岡本雄太様
今回の取材で、岡本雄太様に清内路黄いもの農家さんをご紹介いただき、村内案内をしていただいたり、たいへんにお世話になりました。岡本さんは、阿智村清内路地区の有志のみなさんでつくるグループ「おらほの夢前案内人」の代表で、地区内の魅力を紹介するガイドツアーを運営されています。問：村清内路振興室 (TEL.0265・46・2001)



昼神温泉全母



国指定天然記念物：小黑川のミズナラ



姿見不動滝



一番清水

「考食師」育成へ

ミールケアの受託給食は創業から23年。まだまだ若く、でも若いから「できる新しい取り組み」もあります。

今年度の春、社内資格認定制度を設け、社員のやる気、知識と技術の向上を目指して「食を考へ多くの人々を幸せに導く」考食師(こうしょくし)が動き出しました。先月の8月に第一期生が認定試験に合格し見事4名の考食師が誕生いたしました。

考食師とは

考食師は「調理と教養、知識のスキルを兼ね備えた食と文化の伝道師」と大きく名打っています。食育活動のプロとして、また社内における研修時の指導者として、あらゆる「食のプロ」として位置づけしております。

その中でも私たちが大切にしていきたいのは、日本に生まれ、日本に育ち、先人たちが培い大切にしてきた「日本の食文化」「食の歴史」をしっかり学ぶ事です。そして、知識の向上、また郷土料理、伝統食がいつまでも繋いでいけるようにと願うばかりです。

また、日本の美しい四季を感じ、その季節の移ろい感じられること、力強く、たくましく生きていくための感性を引き出ししてくれる、そんな食育のプロをめざしていきます。人に生きる喜びを与えることを使命として活動をいたします。

学び

学びの中心にあるのは、大きく2つです。

一つ目は「私たちが感性が豊かで、それを表現する力」です。ただ、子どもたちの前で話をするのではなく、ストーリー性、身振り手振り、日本語、話し方がとても重要です。また、栄養学、調理実習も学びの一つです。

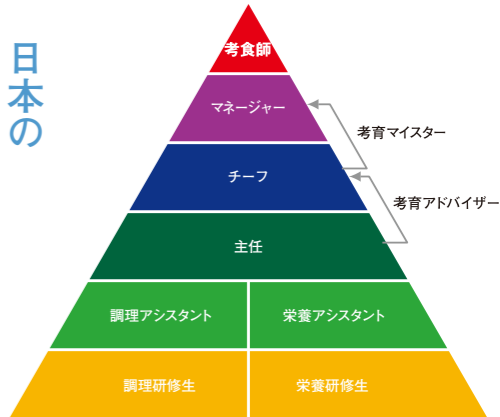
畑での農業体験

今回、実習に畑での農業体験と、子どもたちへ畑の実習をリードして携わり、それを学びとしました。

みるる農園の農園長から、園児への農業体験のための指導受け、大事なことは、その作物の原産地のことを知り、そして、野菜の特性を知る事です。そこから土づくりや、植え方、種の特徴など勉強します。



日本の美しい食文化を繋ぐ、そして種を残す

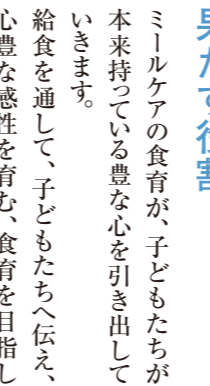


様々な知識や技術は学びとることには大変ではありませんが、勉強や、努力次第で身に着くものです。しかし、一番感じとる能力はその人の「感性」にあります。季節の移ろい、季節のわびとさび。私たちが日本人が大切にしてきた知恵と精神性の中に子どもたちの感性を開かせる本当の食育があると確信します。

果たす役割

ミールケアの食育が、子どもたちが本来持っている豊かな心を引き出していきます。

給食を通して、子どもたちへ伝え、心豊かな感性を育む、食育を目指し



食育師に求められる知識と教養スキル

	全社研修	マネジメント研修	みるるカレッジ			
	理念理解	マネジメントスキル	調理技術	食を深く知る	日本文化を深く知る	ミールケア流仕事術
新入社員～アシスタント	・ミールケアで働くとは ・ミールケアのビジョン	— (仕事術に含まれる)	・料理の基礎 ・基本メニューの作り方 ・調理室の使い方	・日本の伝統食 ・栄養学の基本 ・農業体験	・食事の作法	・ビジネスマナー ・社会人の身だしなみ ・手紙の書き方
主任	※全ての講座の冒頭にて、理念と自社がこの講座を大切にしている理由を伝える。	・事業所の数値、労務、衛生管理	・子どもの日、ひな祭りの食事を作る	・二十四節気を食で表現する	・日本の歳時記	・子どもとの接し方
チーフ		・マネージャーとしての数値管理 ・利益創出のための契約基準とコストコントロール	・離乳食、子どものお菓子の作り方	・祝いの食文化	・季節を伝える室礼	・プレゼンテーション力
マネージャー・食育師			・地域の味を再現する	・地域を活かした食	・子どもに伝えたい日本の歴史	・マネージャーの思考力



て、次の二期生との勉強に励んでいき、一人でも多くのスタッフが、考食師として自信を持ち、自身が果たす役割をしっかり持ち、正しい知識を学び続ける、それが「考食師」です。

考食師の位置づけと資格要件

栄養士、調理師などの有資格者でありながら、事業所のチーフ、マネージャー以上の役職者として、事業所の管理や指導性のあるスタッフがそれぞれに、条件としています。

栄養学、調理実習、農園での体験実習、また「伝える、伝わる」をめざして、プレゼンテーション能力に力を入れて学術も、マナーもまなび、食の先生と呼ばれるようにいたします。

考食師

これからの役割

- 1、日本の尊厳を持てるを作ります。
- 2、小さな変化を感じる心を育てます。
- 3、子どもの正しい舌を作ります。

私たちは食のプロとして、これからたくさんの子どものたちと向き合っていきます。



第1期合格者の声



「良き人をつくる食」

今年の3月に始まり8月までの約半年にわたり、食を育むとはどういうことか、食を通して私たちは何を伝えていくのか、どう伝えるか、いろいろな角度から学ばせていただきました。食事は食べる人の栄養を満たし、体をつくるだけではありません。食材の旬や味はもちろん、命の大切さ、食への感謝、日本の文化、作り手の気持ちなど、いろいろな思いや情報を食べる人へ届けてくれます。今回の研修を受け、あらためて伝えていくことの難しさを痛感しました。



「良き人をつくる食」。今回がスタートラインであり、まだまだ先輩方から学ばなければならぬことがたくさんあります。常に新しい気持ちで、子供たちと一緒に感じ、伝えていける考食師を目指します。

事業所 堀内祥子

心の持ちようが人生を決める

株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博



私には、5歳上のおませな姉がいます。私が小学4年生、姉が中学3年生の頃、「ある人」が来ると、姉はきまって「オーディリー・ヘップバーン」や「ローマの休日」だとか言って、何回も何回もこの話をしてくれました。それでも、「なんで我慢が出来たのか？」それは、とても嬉しい「ごほうび」がもらえたからです。まだ、幼かった私には恋愛映画の話なんて理解もできず、本当はイヤでイヤで仕方なかったのです。それでも、「なんで我慢が出来たのか？」それは、とても嬉しい「ごほうび」がもらえたからです。食べるものにも、着るものにも、お金にも全てに事欠いていた我が家の貧乏生活。姉は、給食のパン半分を食べずに持ち帰り私へのごほうびにしてくれたり、何にもない時には折り紙を折ってくれたり、それでもない時には歌を唄ってくれたり、宿題を教えてくれたり、モノは無くも愛情はいっぱいありました。そんな姉のおかげで、「ある人」が来てもしやな思いをせずに耐えられることができました。

当時、父は事業に失敗し、我が家には朝に夜にと借金取りが毎日来るようになりました。ですから、朝から夜遅くまで働く父の代わりに借金取りの対応は全て母の役目でした。母はイヤな顔を見せず、お客様のように茶の間に上げ、お茶を出し、一呼吸置き、畳にこすり付けるほど深々頭を下げ、必ず返すから今少し待ってくれるようにと何度も何度もお願いをしていました。中には大声を出して恫喝する人。いつまでも父の帰りを待つ人。こんな光景が破れた障子から見えたり聞こえたり、怖くて怖くて姉と震えながらひたすら耐えていたことを今でもハッキリと覚えています。家族みんな苦しんでいる時、「何でこんな貧乏な家に生まれたのか」と、私は父母を恨み困らせていました。でも、どんな時でも正面から向き合う母の姿を見ると胸がつまり、悔しいのか悲しいのか訳が分からず、泣きながら寝入ったこと何度もありました。



そして、姉は母の詫びる姿を見ると穏やかに、オーディリー・ヘップバーンの話を私の耳元に話してくれたのです。このように何度も聞くと、借金取りへの憎しみや怒りが和み、いつしか、父母はもちろん「困っている人を幸せにしてあげたい！」という人を労わる穏やかな気持ちに変わって行く自分に気付くことができました。あれから50年、私も62歳。ここまで来るとはたかさんの人との出会いの歴史が生まれ、様々な人にたくさん助けられて来たご恩、一生忘れず世間様に恩送りをして行こうと思っております。この貧乏のお蔭で共通した一つの思いを持つことができました。「人生は心一つの置きどころ」今日まで、いかなる事態に出遭っても、心を常にプラスの方に転じることに習熟していた人たちのお教えをありがたうにいたことでした。母の落ち着いた誠実な行動、そして姉の震えながらも私の心を和ませてくれたこと。母と姉からは、何を言われても何も無い「無」の状態からどうしたら相手に尽くすことができるか。それには、「足ることを知り、思いやりを持ち、どんな人にも誠意を示す」ということを教えていただきました。同じ状況を豊かな実りにする人がいれば、不平不満の種にする人もいます。いくら技術があろうが、知識があろうが大成はしないと思うのです。すべては心一つの置きどころで決まると思うのです。正に、心の持ちようが人生を決める…今では、父に、母に、姉に、そして超貧乏だった我が家に感謝でいっぱいです。



水輪ナチュラルファーム

● みーるファミリー様からのお便り…①

私たちの農園を紹介いたします。水輪ナチュラルファームは、標高1050メートル、信州飯綱高原で土にも葉っぱにも農薬・化学肥料をつかわずにお野菜を作っている農業生産法人です。主な生産品は、みずみずしいかぶ、ぎょうり、白菜、チンゲン菜、野沢菜、ズッキーニ、えんどう、じゃがいも、人参、玉ねぎなどですが、そのおいしさはどこにも負けない、自慢のできる野菜たちばかりです。もちろんミールケア様にも出荷させていただいているものです。おかげさまでこのたび、長野県から自然環境や人のいのちのことを考えるなかの環境農業&POD大賞を受賞させていただきました。これはそう簡単にいただける賞ではないものなので、たいへん光栄に思いました。他にも、長野県知事から認定されるほどに良い野菜をつくっているエコファーマー(認定番号 長野1376)にも認定されました。自慢はこのくらいにして、私たちの活動には、青少年のための社会復帰支援があり

ます。心が疲れてしまった若者や、家庭環境からぐれてしまつて登校拒否をしていた若者や、大学受験で疲れてしまった若者たちを受け入れ、毎日共に一緒に生活し、お野菜のいのちを育てています。澄んだ空気の飯綱高原で、ものすごく彼らのためになつていきます。

一切の農薬と化学肥料を使わず、お野菜を育てるといことは、健康にとつてもいい影響をいただいています。また、いのちを育てるということも、今まで野菜はスーパーでしか買ったことのないので、一粒の種からこんな大きな野菜がでるんだという目を見張つて、いのちの神秘に驚いています。自分が育てたお野菜は、とても大切に、大事にしています。そして何よりもそのお野菜を毎日お料理して、いただくことは、心身共に健康な自分を取り戻していきます。

水輪ナチュラルファームの土ははだして歩いて、足の裏からぐんぐんとエネルギーが入ってきます。農薬も化学肥料も一切使用していない土なので、生命力が強く、隣接する心と身体とのちのセンター水輪のお客様は素足で、ファームの大地を歩き、エネルギーをもらっています。土や雑草の上を歩くだけで、癒され、健康的になるので、いつの間にか、セラピーロードと呼ばれるようになりました。水輪では、採れたての新鮮野菜を使つて宿泊されるお客様にいいお料理にまごころをプラスしてお出ししています。お料理も冷凍のものは一切使用せず、誇りをもって、すべて一から手をつくっています。素



〒380-0888 長野県長野市大字上ヶ屋2471-2198
TEL.026-239-2630 FAX.026-239-2736 URL: <http://suirin-naturalfarm.com/>

材も厳選したものをつかい、水輪の料理は一味違つと、北海道から沖縄までのお客様が来られます。ぜひ皆さんも、泊まりに来て下さい。僕たちは、自信と誇りをもっているお野菜をミールケアさんに出荷していることは本当に、うれしいことです。なぜなら、ミールケア様も、人を健康にしたいという志で経営をされているからです。そういう会社でなければ、僕たちは、丹精こめてつくつたお野菜を出す気にはなれません。皆様ぜひ水輪ナチュラルファームのお野菜をお召し上がり下さいませ。(水輪ナチュラルファーム 山下薫)