

Mil meal 2017

ミルミール

株式会社ミールケア

新春号

2 SHOKUIKU

初上陸 inアメリカ

■3年先、5年先、10年先を目指して

●ミールケアお客様訪問

4 学校法人 大野山学園 浄光寺幼稚園様

6 学校法人 白梅 認定こども園 北会津こどもの村幼保園様

●ミールケアお客様インタビュー

8 伸和コントロールズ株式会社(長野事業所)様

9 STAFF INTERVIEW

〈社員も絶賛〉

マ〜マのお母さん 絶品おにぎり

みーるマ〜マ大豆島店 浜井芳子さん

10 一般財団法人日本educe食育総合研究所 設立 6才までの食育が生きる力を育てる

■第一回educe食育大会開催in品川
基調講演「食育のすすめ」大切なものを失った日本人
学校法人 藤部学園 理事長 藤部幸彦先生

12 着想から10年 新たな発信地。 食と農の心の故郷

み〜るんヴィレッジ

14 地域と取り組む 親子食育活動

いきものみつけファームinながの

15 2016年の活動を終えて

みーる劇団〈食育劇〉

16 スマートシニアの集い

株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博

SHOKUJIKU

初上陸 in アメリカ



今回、アメリカのカリフォルニア州にて、アメリカでの保育園・幼稚園給食がどのように展開されているのか、実際に現地の給食センターや幼稚園、学校を視察させていただきました。今、何が求められているのか、現場の先生方や保護者様の声をたくさん聞くことができました。

「3年先、5年先、10年先を目指して」

「おいしくなれーおいしくなれー」親子食育セミナー会場では、お子さんと親御さんたちの元気いっばいの声が響きわたりました。開催するまで、参加者のみなさんに楽しんでいただけるよう準備をしてきました。みなさんの元気いっばいの姿を見ることができ、とても嬉しくなりました。

外国で初めての食育活動

今回、日本国内を飛び出し、アメリカで初めての食育セミナーを実施しました。約40組100名のみなさんがご参加くださり、一緒に食育の持ち方や手作りのふりかけを作る活動をしました。

アメリカとはいえ、日系二世のお子さんや駐在の日本人ご家族が対象でしたので、英語での食育ではありませんでしたが、日本語だからこそ、「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶や、日本の食文化を私たちが

「食事」のもつ意味を...

「食事」がどういった意味をもつのか、世界各国の人が集まるアメリカでは認識を共有するのは難しいことです。「嫌いなものだけ、一口だけでも食べてみなさい」というのは個人の自由を奪うことにもなりかねない国です。だからこそ、食事は楽しむこと、体をつくるための食であることもっと多くの人に知っていただきたいと感じました。

「こんなに簡単にできると思

わなかった」「今度家でもやってみます」と家庭での食事につながる言葉をいただいたこと、ご参加いただいたみなさんの未来の食育をつくるお手伝いができたことを嬉しく感じる瞬間でした。

これからの未来につながる活動を

アメリカは様々な国の人が集まり、経済や国の力が発展しています。「食べる」ということに関して貧富の差や環境の違いによる考え方に大きな差が生まれています。だからこそ、アメリカの食育についての問題や日々の食環境を変えてほしいという願いを強く感じました。

ただ方法を伝えるだけではなく、食への意識や健康に生きていくための力を「educate」＝「引き出す」ことができるような食育を届けていきたいと思っています。そして、自分たちの身体を自分たちで守り、未来につながる活動をこれからも続けてまいります。

(考食師 堀内祥子)



株式会社ミールケア 常務取締役 丸山 寛典
株式会社ミールケア 取締役社長・考食師 関 友樹
株式会社ミールケア 管理栄養士・考食師 堀内 祥子

アメリカ食育視察で感じたこと

今回の視察では、アメリカで長く子どもの保育に携わる園長先生や、すし店を展開されている社長さん、スーパーを展開されている社長さん、またアメリカで暮らす日系のお母さんなどとお会いし、様々な人からアメリカの食文化について学ぶ機会となりました。子どもの頃から食事がどうしても高カロリー・高たんぱくの食べ物が多く、肥満が社会問題となっている中、日本の食文化をこの地でも広げてほしいと願う声を沢山聞きました。そして、「是非アメリカにミールケア来て下さいね」と話して下さるみなさんの思いに触れ、近い未来に必ずこの想いを現実化したいと強く想いを膨らませました。新たなミールケアの「夢」の実現に向けて更に頑張っていきます。ありがとうございました。(常務取締役 丸山寛典)



たんぽぽクラブ daycare Tamppopo Club, Inc. 長谷川 百合子 園長先生



1970年生まれ、福岡出身。大切にしている言葉は「いつも喜んで下さい。絶えず折りなさい。すべての事について、感謝しなさい」(聖書：第一テサロニケ 5章 16-18節) 好きな食べ物は肉。11歳と8歳のわんぱく息子たちとスキーや水泳をするのが一番の楽しみ。カンボジアから養子を迎えた家族の赤ちゃんのお世話をしたことから、現地キンダーの講師などを経て、West LA、ラスベガスそしてOCで daycareを運営に応じて開校。また、日系人への感謝を込めて、戦争史を子どもたちに伝える活動も行っています。



ミールケアの食事を食べて喜ぶ園児



「いただきます」のご挨拶



UCI Child Care Servicesで働く厨房スタッフ



オーガニック食材が並ぶスーパー



おかわりに並ぶ子ども達。



今日の給食では野菜が一番人気！



学校法人白梅 認定こども園 北会津こどももの村 幼保園様

福島県会津若松市にある認定こども園の学校法人白梅「北会津こどももの村 幼保園」様へお客様訪問させていただきました。
伝統工芸や古材を使用した個性豊かな園舎が特徴的な幼保園です。地域と幼保園のつながりや、取り組んでいる食育について最上園長先生にお伺いしました。

さまざまな人と関わりをもっていくこと

北会津こどももの村 幼保園の園舎は、磐梯山を望む遊戯室を0歳から5歳の保育室が囲み、1年ごとに成長を実感しながら、とりの家(保育室)へと引越していきます。

今は、昔のように地域の中にお兄さん・お姉さんがいて、自分より年下の子もいて、みんなと遊ぶということが減ってきているので園の中ではそういう環境が自然とできるようなにしています。安全上、成長の差が大きい2歳以下と3歳以上のフロアはつながっていませんが、全く交流が取れないというわけでもありません。フロア間の壁に覗き窓があり、「お兄さん・お姉さん」はどんな様子かな。「どんなことしているのかな。」と見る事ができるようになっています。

地域と共に子育て支援を

ここには、子育て支援の一環で「びかりんくらぶ」があります。家庭で乳幼児を保育している方や、若いお母さん達が安心して子育てができるように支援事業を行っています。地域の中で孤立してしまいう方もいるのでみんなが集まってグループを作り、日頃の育児に関する疑問や悩みなどの情報交換をして、子育てが楽しくなるような場を提供しています。

毎回作っていただいたおやつを提供していますが、みなさん美味しいと言ってくれてくれます。お家では野菜を食べない

ミールケアに対する希望

もっと保育室に来ていただいて子ども達が食事をしていてるところを見てもらいたいと思っています。

その時に食のことや素材のことを教えてもらえると面白いかなと思いますので、そういう時間を作っていただけると嬉しいです。あと調理が始まったから教えていただくとか、せっかくなので入って作ってもらっているのでも「一緒に」やってほしいなと思っています。そういう時間も子ども達にとっては良い体験で、楽しかったからお

みつけたね、じぶんいろ。

子どももいろいろな遊びを作っていますよ。それに合わせて自分から進んで行く、考えていけるようになっていくのが大事なので、それを育む環境も大事にしています。自分の個性を見つけていけるようにね。「みつけたね、じぶんいろ」というのが白梅のコンセプト。これから子ども達も自ら個性を見つけていける環境を大切にしていきたいです。

「遊戯室に面した園長室の窓辺にはいつも子ども達が集まります。子どもは興味がないと集まらななので、日々子どもの興味を引くようなものを置いています。今日は雪予報だったので、雪だるまを置きました。(笑)」と園長先生。子ども達は小さな変化にも気づいてくれるそうです。



北会津こどももの村 幼保園 最上 学 園長先生

取材協力ありがとうございました/ 北会津こどももの村 幼保園様

今回取材させていただいた北会津こどももの村 幼保園様は田園風景や磐梯山を臨む美しい景色の中にあり、その豊かな環境の中で個性を育み、様々な年齢の子ども同士が触れ合うことを大切にしている園様でした。
園内には伝統工芸や古材を使用するなど地域の伝統文化を取り入れ、恵まれた環境の中で子ども達は「じぶんいろ」を見つけ、成長していくのだと感じながら園内を見学させていただきました。取材のご協力ありがとうございました。



北会津こどももの村 幼保園 最上 学 ミールケアスタッフの皆さん

所在地 〒965-0131 福島県会津若松市北会津町中荒井宇山道4-1
連絡先 TEL 0242-23-8585 / FAX 0242-58-2299
HP <http://siraume.inuka.us/wordpress/kitaatzu/>



園長先生、これなあに？



給食は先生と一緒に。

野菜も残さず 食べるよ★



絵本も置いてあるコリドール



ランチルーム (もみの木ホール)



調理室の外にはオープンキッチン



磐梯山を望む広い園庭

2014年より社員食堂を導入 伸和コントロールズ株式会社(長野事業所)様

中央アルプスの自然豊かな山々に囲まれている伊那谷で、電磁弁、モーターバルブ、半導体関連液体温度調節装置の開発・設計・製造・販売・技術サービスまでの一貫事業を展開されている伸和コントロールズ様。「働く社員が健康で元気に仕事をできる職場を作りたい」という幸島社長様の強い要望で、2014年4月より工場内に厨房が新設され、社員食堂「ローズキッチン」がOPENしました。また、ミールケアの考案による全社員向け健康講座を年4回開き、大人の食育活動にも力を入れている企業です。今回は、ミールケアの社員食堂を導入してのインタビューをさせていただきます。

社員食堂を取り入れた理由を教えてください

「社員食堂を作りたい」という社長の強い要望があり、女性社員で構成されているなでしこ委員会が中心となり設置することになりました。

社員の健康管理を目的に、温かく栄養管理された手作りの食事の提供をし、「食」を通して健康への意識を高める事を目的としています。また、昼食時のコミュニケーションの場の提供や社員満足の向上も目的の一つです。

社員食堂の導入後、社内の変化はありましたか?

「今日は何がいいかなあ?」と献立表を見ながら仲間同士で話をしたり、メニューの話などで

話が弾んだり、昼食が楽しみになりました。特にイベントメニューの時は、普段はお弁当の方もこの日は社食を購入するなど、みんな楽しんでいています。食事の会話も弾み、食堂がただ食事をする場所から社員同士のコミュニケーションの場となりました。

中には昼食を食べなかったり、パンやカップ麺等で済ませていた方も社員食堂を利用するようになり、栄養バランスの取れた食事ができるようにになりました。

栄養学講座についての感想をお聞かせください

非常に有意義な講座となっていて、特に女性(主婦)にとつ



栄養学講座の様子

て生活に密着した内容であるため好評を得ています。開講時期に合わせた内容を実施していただけており、知らないこともたくさんあり、とても勉強になります。「食」への意識が少しでも持てるようになったのではないかと思います。

その他、感想や要望など

イベントメニューの回数が多く毎月楽しみにしています。日々のメニューも同じメニューがほとんどないぐらいバリエーションがあり、毎日食べても飽きません。ランチの種類も4種類あり、その日の気分によって選ぶのも良いです。

定例で行う食育委員会では、ミールケアとまでしこ委員会メンバーと意見交換を行いますが、こちらの無理な要求を出来る限り聞いていただいたり、食堂の運営や改善に関して調理師や管理栄養士の方も親身になって一緒に考えて色々な提案をしていただけたので、食に関心しては素人な私達にとつても心強いパートナーです。

取材協力ありがとうございました / 伸和コントロールズ株式会社様

所在地 〒396-0217 長野県伊那市 高瀬町上山田621番地
連絡先 TEL 0265-94-3641 代 FAX 0265-94-3643
HP <http://www.shirwa-cont.com/index.html>



STAFF INTERVIEW

おひさまビュッフェレストラン

みーるマ〜マ 大豆島店

〈社員も絶賛!〉 マ〜マのお母さん 絶品 おにぎり

みーるマ〜マ 大豆島店 洪井 芳子さん



みーるマ〜マの絶品おにぎり

食べる人を想い、6回で握ります



思い出の味は、「母のおにぎり」

まん丸で、黒びかりして、ひとつ食べればお腹いっぱいになる

毎年、新米の時期になるとみーるマ〜マ大豆島店のセンタービュッフェで新米おにぎりを握る洪井芳子さんがいます。美味しさの秘訣を彼女にスポットを当てて紹介します。



食べる人の笑顔を思いながら

それが私の母が作るおにぎり、通称「爆弾おにぎり」。思い出の味です。

新米をおいしく炊く

まずは、いつもの水加減で炊いてみてください。お米にも個性があるので、お米に合わせて水加減を微調整。うまく炊ければ、これで8割方OK。シンプルに、塩むすび。お塩はちよつと多めに。サケ、梅など具に塩分のあるものは、お塩控えめに。すぐ食べるなら、やわらかく。お弁当にするなら、少し強く握ります。

でもやっぱり大切なのは…

食べる人の笑顔。思いながら握れば、おいしいおにぎりの出来上がり♡
でもね、どんなに頑張っても母の爆弾おにぎりには敵いません。おもいっきり愛情込められていますから…。

洪井さんが握るおにぎりは、どこか懐かしさ、やさしい味でした。食べる人の笑顔、思いながら握る。という洪井さんの愛情が込められた絶品おにぎり、ぜひ食べてほしい一品です。

店舗情報

おひさまビュッフェレストラン
みーるマ〜マ
大豆島店



〒381-0022
長野市大豆島東沖4176-1
TEL.026-222-8211
FAX.026-222-8212

■ランチ:11:00~16:00
(入店15:00まで)
■ディナー:17:00~22:00
(入店21:00まで)



6才までの食育が 生きる力を育てる

一般財団法人日本educe食育総合研究所設立



一般財団法人
日本educe食育総合研究所
理事長 黒川 幸博

育と環境は切り離すことができない重要な要素だと考えています。

そうした環境下、私たちは、未来を担う世代に大切なものを受け渡したいと考え、概力ではございますが、「食を通じて日本を支える」一助となる決意をし、この度「日本educe食育総合研究所」の設立をいたします。

■設立の趣意
食とは教育の中心であり、考え方、人間性を育む最も大切な要素です。しかし近年、その基盤に大きな乱れを感じる時代となってきました。確かに機能性食品や、利便性を重視した安全な食品の開発は日進月歩ですが、その一方で「正しい食」の多くが失われてきたのではないのでしょうか。

手開をかけず、孤食中心となり、文化的意味を知らず、句を感じない。そんな時代背景の中で、良い人間性を育む食が次の世代へと受け継がれるはずがないといえます。旬は四季に通じ、四季は日本の文化に通じます。心身と共に健康になるには、食



ですが、それは、食べることによつて、人間の理性・知性・感性を育むことを目的としています。一方、これら人間を司る3つの性は、先祖から受け継いできた、そして未来に手渡すべき、素晴らしい環境の中でこそ、習得され、発揮されるものだと言えます。より良い食が未来に手渡され、未来に手渡されるような地域、そして国をつくっていききたい。それが私たちの希いです。本活動を通じ、自然環境、農業、それら食の根底となるものをつなげる活動を目的とすること。また、その点を踏まえた中で、社会の多くの方に発信する場を設け、各人が成長できる場を作ってまいります。

以上の趣意により、一般財団法人日本educe食育総合研究所を発起する次第です。本団体の設立に伴い、主たる団体様と共に、継続的に御賛同を募ってまいります。

第1回educe食育大会開催in品川

平成28年11月26日東京都品川区TKPガーデンシティ品川にて開催されました。
大会では約300名の方々にご来場いただき、研究所の趣意や活動についてご賛同をいただくことができました。
ご協力いただいている、企業・団体様のブース展示や、学校法人服部学園理事長の服部幸廣先生の基調講演など、食育や農業のつながりについても発信しました。
今後も関係機関と協力しながら、研究所では多くの研究開発、発信をしてまいります。

基調講演「食育のすすめ」 大切なものを失った日本人



一般財団法人
日本educe食育総合研究所理事
学校法人 服部学園理事長
服部 幸廣 先生

今回の第1回educe食育大会にて、服部幸廣先生による「食育のすすめ・大切なものを失った日本人」と題した基調講演を行っていただきました。

食のマナーやしつけと 進む核家族化・孤食：

私の子どもの頃は、みながちやぶ台のある部屋に集まってきちんと座り、あいさつ。それから食事が始まり、しつけとマナーが教えられました。

まず「君の座り方が良くないよ。お箸の持ち方が違うよ。なぜ人參食べないんだい？」などそれは細かかったですよ。おじいちゃん、おばあちゃん、父親が私の行動一つ一つ注意するのさく。ある日何故そんなにする

と「もし君が人前でみっともない格好をして食べてもらん笑われるのはうちの家族だよ」「君は家族の事を考えたら笑われるような態度を取っちゃいかんし、君は今言われている事をきちっと守るんだよ」と。そして学校で友人に話しますと、どここの家庭も同じなんです。競うようにしつけをしていたんですね。しつけは家の誇りだったのですね。

ところがだんだん核家族化し、孤食も増えてきました。以前は母親が手に追えない場合はおじいちゃん、おばあちゃんがその代わりをしてくれる。しつけに關しても右から左へ全部教えてくれるという役目でもあったんですね。

家庭教育、学校教育、地域社会教育という3つの教育の方法論があると思うんですよ。その中で家庭教育がだんだん失われて来たんですよ。

educationって言葉がありますよね。教育・引き出すって意味です。我々は教育を「教える」だと思ってるんですけどね。「おーい君、これ知らないんじゃないか？」なんてね。これは教育じゃないんですよ。その人の持つ持っている本質からそのものを引っ張り出してやる。その役目が各家庭の「お父さん、お母さん、おばあちゃん、おじいちゃん、それと学校の先生、地域社会なんです。私達はこういう事を伝えていきたいですね。

主な事業概要

資格師認定
本当に良い食を世の中へ発信していく人財を育成するための資格制度を確立！

現在は弊社独自の社内認定資格「考食師」という資格を進化させ、より多く世の中で活躍できる存在へと発展させていくため、認定制度の厳格化や新導レベル向上を目指し、幼稚園や高齢者施設等へと派遣する為の中核的機関として機能展開して参ります。

食育研究所
educe食育の考え方をベースとした食育プログラム、食品やメニューの研究開発！

子ども達のより良い食、より良い環境を実現し、さらに健康寿命を延ばす為には様々な角度から研究を行い、環境との合致した中で本当の食育と向き合います。例えば幼稚園・保育園などの教育機関へ食育・環境プログラムとして導入するコンテンツや、あるいはB to B向けの食品開発・メニュー開発を行い、世の中に広めて参ります。

会員様向けサービス
一般ユーザー様、賛助会員企業様を中心に会員組織を立ち上げ、勉強会等サービスを実施！

賛助会員様や弊社で関係する施設等、みな様との会員組織を立ち上げ、定期的に勉強会等で食育と環境の情報を発信。また専門的なスクールを運営すると共に、具体的なカリキュラムの開発・研究も実施して参ります。



事業活動モデル



- 加盟団体・企業紹介
- 学校法人 服部栄養専門学校
 - 信州大学 FAID
 - 公益財団法人 日本環境協会
 - 特定非営利活動法人 NPO日本食育インストラクター協会
 - 東洋ライス株式会社
 - 食育ずかん®
 - 株式会社ミールケア



みえるんヴィレツジ外観

着想から10年 新たな発信地。 食と農の心の故郷 みえるんヴィレツジ

日本の美しい食文化を
未来へ伝えます

この事業は地方創生「地域経済循環創造事業交付金」を受け、約23,000㎡(7,000坪)の敷地に野菜畑、田、りんご畑等の農業生産エリアと、食エリア約1,000㎡(坪300坪)の建物を併設。「育てる、収穫する、調理する、食べる」のサイクルを1か所で体験する、新たな「農業」と「食育」の拠点として誕生。

日本の美しい食文化を未来へ伝えます

広大なりんご畑の中に位置する「みえるんヴィレツジ」

「日本の美しい食文化を未来へ伝えます」と刻まれた、ヴィレツジストーンでみなさまをお迎えします。

長野県産の木材にこだわり使用した開放的な建物の中には、おひさまビュッフェレストラン「みえるんマーマ、おひさまペーカリー」ちよっとみえる、和菓子庵「おさわかぜ」や、おひさまカフェ「おさわかぜ」の4店舗と多彩な店が並びます。

「食・農・命の大切さ」そして「日本文化の風景」「自然の風景」「家族の風景」この4つの幸せが詰まったヴィレツジ(村)です。「未来に伝えたい」使命をこの4つを通して育んでいく。そんな夢が詰まった故郷がみえるんヴィレツジです。

■各店舗・農園のご紹介

ペーカリーのちよっとみえるではグルテンフリーパンや、卵・乳、不使用のアレルギード対応の野菜パンを中心に、家族全員で食べられるパンをご用意しております。

和菓子庵「おさわかぜ」や、国産小豆や長野地区の特産物であるりんごを使用した、手作り餡の金芽餅などを提供しております。また朝生と言い、その日の朝に作った出来立ての生菓子もお出ししております。

カフェ「おさわかぜ」では、まつりやの甘味や、ちよっとみえるのパンをその場で食べていただけるスペースをご用意しております。何となくも感からは、自然豊かなりんご畑と北信州の山々が一望でき、自然を感じながら穏やかな時間を過ごせる空間



開となっております。

ピュッフェレストラン「みえるんマーマ」は、健康そして安心安全。野菜を中心としたスマートエイジングレストランとして、大豆畑店に続きオープンしております。家族団楽の笑顔溢れる場、それがみえるんマーマ本店です。

また、みえるん農園もスタートしました。ヴィレツジでは収穫した野菜や、二十四節気になんだ料理などを、考食師や各店シェフが教えるキッズラボや大人女子ラボを毎月多数開催しております。

(みえるんヴィレツジ 支配人 小林 純二)

みえるんヴィレツジは 豊かな人間性を育む、 学びの新拠点！

みえるんヴィレツジで楽しく
体験を通して学ぶこと

みえるんヴィレツジは、長い歴史と文化が香る長沼地区にあります。地区一帯では古くからりんごの栽培が行われており、辺り一面りんご畑が広がっています。その一角にヴィレツジの農園があります。農園は6カ所に分かれており、これらの農園では、りんご、米、大豆、さつま芋、じゃが芋その他、様々な野菜を作っています。



だいていますが、一般のみならずにも是非この農園で、自然と農の触れ合いを通して、たくさん感動を味わっていただきたいと考え、いくつかの体験コースを用意いたしました。

田植えから稲刈り、野菜の植え付け、芋掘り体験、りんごの収穫体験、草取り体験、収穫したりんごでのパイ作り、農園で獲れた大豆を使った味噌作り等々。ヴィレツジでの一日は、きつと心地よい感動でみなさまを優しく包んでくれるものと思えます。

(みえるんヴィレツジ 統括部長 芳川 修二)

一般財団法人 日本educe食育 総合研究所の拠点として

考食師とは様々な食の専門知識プラス、育てること、調理すること、食事マナーなど幅広く指導する食育のプロフェッショナルです。かねてよりミールケアが力を入れていること、世界の中で食の大切さや環境の大切さが見直されている今、更なる食育活動の底上げを目的とし、考食師養成・資格認定の学びの拠点として活動します。

また、educe食育の考えに基づき「農産官学の連携プロジェクト」の拠点としての展開もします。これは信州大学FAID他、関連団体様との新たな研究開発を通して、アレルギーに配慮した商品の開発、製造、販売、高付加価値農業の推進に取り組み、ミールケアの新しい活動プロジェクト拠点となります。



体験コース
りんごの収穫とアッスルパイ作り

- 10:00
みえるんヴィレツジに到着 さつそく農園へGO!!
- 10:15~
りんご収穫作業の研修受講
- 10:45~
りんごの収穫作業開始!
- 12:00~
みえるんマーマ本店にてランチ
- 13:00~
採れたてりんごを使ってアッスルパイ作り
- 15:00
1日農園学習体験終了~

体験コースの一例です。季節に合わせて楽しいコースをご用意いたしております。

小林一茶と出逢う町 —長沼—

北国街道の脇道沿いにある宿場町として栄えた長野市の長沼地区は、長沼城跡や古い社寺が多くあります。江戸時代の俳人・小林一茶は当時、弟子たち(長沼十哲)が暮らしていたこの地を多く訪れ、北信州を題材にたくさんの句を詠みました。長沼地区は一茶との縁、特産のりんごを宝とした自然豊かな地区です。



長沼地区から望む美しい山々



数多くある一茶と弟子たちの句碑と真辺社寺



みえるんヴィレツジインフォメーション

長野県長野市穂保 724-1
TEL.026-219-6694 (代)
FAX.026-219-6606
<http://www.meicare.co.jp/meal/>

(大型駐車場完備)
●普通車 60台
●大型バス 20台

(お車でお越しの場合)
●上信越道須坂東ICより
約15分
●上信越道小布施スマートICより
約15分



おひさまビュッフェレストラン「みえるんマーマ」本店 (ランチ11:00~16:00 ディナー17:00~21:30) TEL.026-219-6694 ●広々と開放感ある吹き抜けのある明るい店内



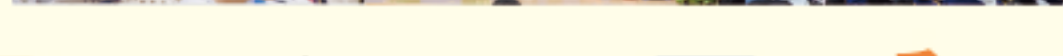
おひさまカフェ「おさわかぜ」 (営業時間 9:00~19:00) TEL.026-219-6694 ●北信州の自然豊かな景色を満喫できるカフェ



おひさまベーカリー「ちよっとみえる」 (営業時間 9:00~19:00) TEL.026-219-6694 ●身体に優しいパンや季節限定パンが豊富



和菓子庵「おさわかぜ」 (営業時間 9:00~19:00) TEL.026-219-6694 ●朝日餅やモチモチのこずくまんじゅうが人気



2016年 みーる劇団公演歴

- 2月13日 千葉県松戸市 「もったいないイベント」出演
- 3月21日 京都府京都市JA京都 「さいはいキッズフェスタ」出演
- 3月23日 神奈川県横浜市わかばの森保育園 森の台保育園
- 3月30日 みーるママー公演
- 4月19日 静岡県牧之原市みのり幼稚園
- 6月18日 千葉県松戸市「食育まつり」出演
- 7月21日 みーるんヴィレッジ竣工式
- 7月23日 神奈川県横浜市横浜あんじゅ保育園
- 8月15日 みーるんヴィレッジお披露目
- 10月7日 長野市長野ひまわり幼稚園
- 10月20日 長野市下水筒保育園
- 10月28日 長野市つかいな保育園
- 11月23日 長野県伊那市 「第5回食を育む市民大会」出演
- 12月9日 埼玉県新座市第二新座幼稚園
- 12月18日 長野県安曇野市 「みーる劇団安曇野公演」開催
- 12月20日 新潟県柏崎市柏崎中央幼稚園

みーる劇団の情報は
ミールケアホームページでもチェックできます。
<http://www.mealcare.co.jp/vegetable/index4.html>

2016年の活動報告

2016年みーる劇団は設立6年目を迎え、新たな挑戦の1年となりました。
みーるママをモチーフとした絵本「こんもり森のまほうのレストラン」の世界を劇で表現するという挑戦でしたが、絵本の言葉だけでは劇として成り立たず、新たに脚本を考え物語を動かすキャストも加えることで絵本のメッセージをそのまま継承した一つの作品が完成しました。7月にはこけら落としとして「みーるんヴィレッジの竣工式」で披露し、お客様からも喜ばれました。

みーる劇団へ食育劇

2016年の活動を終えて
音場人物は動物ばかりで人間は出てこないメルヘンな世界観で、今回は動物メイクも学ばせていただきました。団員も最初は30分以上かかっていたメイクが回数を重ねる毎に上達し、今ではみんな20分あれば動物に変身してしまいます。
昨年はさらに朗読にも挑戦し、セリフを通して気持ちを伝える表現力もトレーニングしてきました。セリフ一つ一つの大切さを改めて考える良い機会となりました。
毎回の稽古を通してセリフの意味を理解し役になりきって演じることが、従来の演目の中でも役者それぞれに抑揚がつけられてきたように感じます。

2017年の目標

おかげさまで今では既存園の公演だけでなく、地域の食育イベントへの出演依頼もいただけるようになりみーる劇団も少しずつ注目されてきました。今年には新作の制作も含め考案師や医療福祉事業部ともリンクし活動の幅を広げ、県内外での公演を定期的に行い、ミールケアの広告塔としての使命を果たすために努めてまいります。



動物メイクの団員

いきものみつけファームとは??

「いきものみつけファーム」は食・農・環境・生物多様性などをテーマとした体験型の学びの場の創設により、健全な食生活と環境教育・環境保全活動を推進するプロジェクトです。
長野市では2014年8月に発足。10月の稲刈りに続き12月には味噌づくり体験など継続的な活動を展開中です。

いきものみつけファームInながの推進協議会

公益財団法人 日本環境協会 / 東洋ライス炭 / 炭サンワイズ / 一般社団法人 長野県環境保全協会 / 信州大学 FAID / 公益社団法人 長野県栄養士会 / 学校法人 朝陽学園 川田保育園 / KTM ファーム / 炭ミールケア

【2016年の活動と内容】

- 8月11日(木・祝) 大豆畑の草取り体験
大豆畑の草取り体験と、畑にいる様々ないきものと触れ合いました。
- 10月22日(土) 稲の収穫体験
ヴィレッジのオープンに伴いできた新しい田んぼでの記念すべき初の収穫でした。
- 12月11日(日) 味噌づくり体験
みーる農園で採れた大豆を使い考案師と一緒に味噌づくりを行いました。

「いきものみつけファームInながの」はみーるんヴィレッジを活動拠点に、長野市から委託された耕作放棄地を、金芽米を作る際に出る「肌又カ」(米の糠)を有機質肥料として、土壌菌を活性化し、化学肥料の使用などを低下した地力を取り戻し、安心安全でおいしい農産物を作りまたその畑に多くの生き物が戻って、田畑が本来の姿に蘇ることを目指しています。
実際に春に大豆の種をまき、夏には草取り、秋に収穫、冬には稲刈り、味噌づくりと年間を通じて親子食育体験学習には命のつながりと総合的な学習だと感じています。

協議会委員のみなさま、地元地域のみなさまから、様々なお力添えを頂きながら継続しています。
今後も長野市・長野県と一緒に食育活動を通して「教育」と「住みやすい地域を創る「環境」子供から大人までが学び触れ合える心の故郷を創り、これからの日本を元気にする種を植え、育てていきます。
今後みーるのいきものみつけファーム活動、食育活動などを通じて地域貢献活動を進めてまいります。

協議会委員のみなさま、地元地域のみなさまから、様々なお力添えを頂きながら継続しています。
今後も長野市・長野県と一緒に食育活動を通して「教育」と「住みやすい地域を創る「環境」子供から大人までが学び触れ合える心の故郷を創り、これからの日本を元気にする種を植え、育てていきます。
今後みーるのいきものみつけファーム活動、食育活動などを通じて地域貢献活動を進めてまいります。

いきものみつけファームInながの 地域と取り組む親子食育活動



8月

大豆畑の草取り

10月

稲の収穫体験

12月

味噌づくり体験

スマートシニアの集い



株式会社ミールケア
代表取締役 関 幸博



Smartシニア
「ミールケア」レゼンツ大人音楽倶楽部
毎週土曜日18時05分～放送中



(左より)●作曲家・千ヶ谷山本ひろあきさん●ヴォーカル/武田幸芳さん
●司会・ハーモニカ/武田 幸さん●ピアノ/大塚和子さん
●ベース/関 幸博 社長
(右より)●大塚和子さん

弊社が運営する「おひさまピュッフェレストランミームマ」でお馴染みの「グランパ&グランマおひさまコンサート」。二月月に一回行われるこのコンサートは二十回を重ねて四年目となり、大変多くのお客様に慕われております。

グランパ・グランマとは、「おじいちゃん、おばあちゃん」いわゆる「じじ、ばば」のこと。私たちは、日頃から音楽をこよなく愛する方々の発表の場を提供し続けてまいりました。

今回はこのコンサートを始めたきっかけについてお話ししましょう。

私が六十歳還暦の誕生日数日前、社員の様子からして定番の「赤いちゃんちゃんこ」が贈られるような心配：これがすごく嫌でありました。しかしこんな私の心境を察知してか「真っ赤なトレーニングウェア」と「情熱メッセージ」をもらったのです。そこには、「人生学の教場を卒業するのは生半百歳。男の盛りは八十と言います。社長はまだ六十才。六十などは青年です。大いにおやりください」とありました。

そして数日後、某講演会があり最前列で聴講していたところ、目の前に現われた講師は、昔のバンド仲間でドラマーの武田徹氏でした。持ち前の楽しいトークを交えながら、その時ハーモニカを吹き出したのです。三十五年程前、ジャズを奏でたドラマーが今では古賀政男や吉田正のド演歌の熱演。これにすごく感動したのです。このハーモニカや社員からの情熱メッセージ、それが私の心に火をつけたのです。「そうか、こういう生き方もあるんだ

な」と思い、翌日カルチャースクールのハーモニカ初級コースに早速入校したのでです。

そこは、シニアが集う超満員のハーモニカ教室。年齢は六十代から七十代、全員が若者のように情熱的で圧倒されました。生徒達は定年を迎え、第二の人生をこのハーモニカ一本に託し、懸命に譜面をおいかけてはありませんか。気持ちにも生活にも余裕がある人たち。心と身体の健康、充実感を求めていらっしゃるのでしょうか。ですからみなさん素直で謙虚、上達もすごく早いのです。そして六ヶ月後の卒業発表会。一同に介した会場はシニアで超満員です。グループに分かれての発表は、シニアというよりみなさん、青春時代の時ように光輝いているのです。全員が衣装を揃えたり、パフォーマンスを取り入れたり、とにかく、この時のために全力を出し切っているのです。だから彼らの奏でる一曲、一曲は、素晴らしく心に響くのです。

ここで気付いたことがあります。彼らは「吹きたい、上達したい、…やりたい、外的に満たされたい」という段階を越え、最終的にはもっと自分の能力を引き出したいために、レベルアップを目指し自己実現欲求に入る…。まさに「マズローの欲求」です。

カルチャー教室でなくても、テニスでもダンスでも、自分のやっていることを「見てもらいたい、聞いてもらいたい、ほめてもらいたい」のです。人は幾つになっても、情熱や熱意を持つことで輝くものなのだと思うのです。それならばコンサートをやってみよ

うー！と思い、みーるマーマを発表の場にしたのです。

司会には、長野で大人気の武田徹氏。音響、照明もプロの指導を受けたみーる劇団のスタッフ。そしてステージの背景にはミールケアが起業した頃を描いた昭和初期の風景画。毎回会場はアクティブシニアの熱気ムンムン。みーるマーマのお食事を心ゆくまで堪能し、いつもの仲間と語り、笑顔いっぱいになられて、共に音楽を楽しむ。こうした心と身体の健康へのステージから届けたいと思っております。

これから日本は超高齢化社会、2025年問題と高齢者をとりまく環境は厳しいものとなってきます。だからこそみーるマーマのコンサートを通してイキイキと、元気いっぱいこのシニアのみなさまを応援していきたいと思っております。



Milmeal 2017年新書号

表紙：「おっきな笑顔」 長野県松本市 丸山 博乃 さん

発行：株式会社ミールケア
印刷：新栄印刷 印刷：新栄印刷/高橋 孝典
E-mail: info@milmeal.jp



日本を笑顔にする給食
株式会社ミールケア
URL: <http://www.milmeal.jp>

本社

〒380-0921 長野県長野市東田 8-1
TEL.026-269-8800 FAX.026-269-8813

事業本部

〒109-0028 東京都中央区八重洲 1-5-35 田中八重洲ビル 6 階
TEL.03-3516-1121 FAX.03-3516-1180

あ〜るんぐデザイン

〒381-0003 長野県長野市穂保 724-1
TEL.026-219-6604 FAX.026-219-6605