

Rotary



# 白河西ロータリークラブ

SHIRAKAWA WEST ROTARY CLUB

創立 1986 年

2022～2023年度クラブ目標

『想像しよう、未来のロータリー  
創造しよう、これからのクラブ』



イマジン  
ロータリー

会長 高 畠 裕  
幹事 車 田 裕 介



2022-23年度国際ロータリーテーマ

## 第1743回例会

令和5年1月19日 (12:30～13:30)

### 〇スマイルBOX

- 高畠裕会長（本日は移動例会に参加いただきありがとうございます。子供達の笑顔のために奉仕ができる事を楽しんで参りたいと思います。）
- 運天直人会員（本日は移動例会で第一小学校の皆様お世話になりました。とりあえずスマイルいたします。）
- 関谷亮一会員（移動例会、皆様ご苦勞様です。私も学校給食の一部に参加させていただきてます。食育は子供達にとって大切なものです。）
- 永野文雄会員（意義ある移動例会、勉強になりました。）
- 成井正之会員（食育プロジェクトの移動例会、設営ご苦勞様でした。あまり考えたことのない事でしたので大変勉強になりました。）
- 佐藤清作会員（昭和25年3月に卒業したし、また白一小に久しぶりで来ることができました。本日は食育というお話を楽しみにしています。）
- 金田昇会員（とりあえずスマイルします。）



### ▶第1743回例会出席状況 (R5年1月19日)

Ⓐ 出席免除を受けていない正会員数	51名
Ⓑ 出席免除の適用正会員数	14名
Ⓓ 全正会員数	65名
Ⓒ ①の出席者数	21名
Ⓔ ①のメイクアップ者数	1名
Ⓕ ②の出席者数	7名
Ⓖ = ③ + ④ + ⑤ (メイクアップ補填後の出席会員数)	29名
Ⓗ = ⑥ - (⑦ - ⑧)	58
Ⓘ = ⑥ / ⑨ × 100 (例会出席率)	50.0%



▶例会日：第1・第3木曜日 (12:30) その他の木曜日 (18:30～19:30)

▶例会場：白河市新白河駅前 東京第一ホテル新白河

▶事務局：〒961-0957 福島県白河市道場小路96-5 (白河商工会議所内) ☎23-3101 FAX22-1300

## 本日のプログラム

### ■会長の時間



#### 高島裕会長

皆さん、こんにちは。本日は移動例会ということで、白河第一小学校のほうにおいでいただきまして本当にご苦労様です。今日は、財団の補助金を活用した事業ということで、白河第一小学校の子供たち、そしてこの皆さんがいらっしゃる真下に給食室があってそこで調理をされたものが子供たちのほうに食事として提供されているということでございます。この第一小学校もあと4年もしますと、新しく建て替えということになり、給食センター化になります。ということで、今我々にできることといえどということ、子供たちに自校給食の間に我々として子供たちに食育の授業をさせていただくことが必要かなと思ひ、財団のほうの申請を申し込んだところ、快く申請を通していただいたということになっております。ここの学校の卒業の方も中にはいらっしゃると思いますが、もうここは51年経過して、あちらこちら痛んでる所ばかりであります。なんだかんだ言っても第一小学校に来る校長先生は、終わってから必ず教育長だったりそういった部分に行かれる校長先生が多いので、やはりエリートの校長先生というふうな形がとられている学校なのかなという位置づけされております。話はちょっと飛ぶんですが、昨日まで月曜日から3日間、議会のほうの常任委員会の視察研修ということで福岡のほうに行っていました。佐賀県のほうに入って福岡を回ってということで、3か所研修して帰っては来たんですが、新幹線で今回行ったんですが凄いですねやっぱり、東北新幹線で東京まで1時間15分。それから、東海道新幹線、山陽新幹線を乗り継いで、博多まで大体時間が6時間半で行けるような時代になってます。これからリニアモーターカーなどが導入されますと更に4時間くらいで行ってしまうのかなという感じなんです。しかし、感じることはやはり日本もなかなか縦長で広いんだなという感覚があるのと、それからやはり我々地方に住んでる者は、たまに都会に出て空気を吸ってくると、いかに自分たちが小さな所のエリアだけで生活してるのが、改めて今回感じたところもありました。やはり、都会のほうに行くと、やっぱり人の数もそうですが気持ちもたかぶって、こういった地域で何かやってみたいなという気持ちも起きるというのも事実私はありました。そんなことで、皆さんも仕事で行かれる方もいらっしゃるでしょうが、ちょっとした旅



行でも結構です。都会の感覚を味わっていただいて、そしてまた地域に帰って来てそれを何か反映させてくれるような機会があればと思っております。それが最終的に我々ロータリーの活動であったり、奉仕活動に繋がれば更によろしいのかなというふうには感じております。今日は、この後体育館のほうに移って記念講演などもございますが、その場でちょっと寒いんですがコートをお忘れずにお持ちいただいて、その後出る食事でも子供たちが食べるものと全く同じものを提供させていただくことになっております。我々にとってちょっと量的には少ないのかもしれませんが、子供たちが普段どんなものを食べて、どんな感じで給食を食べてるのかということも味わっていただければなと思ひます。なかなかこういう機会ございませんので、学校給食を楽しんでいただければと思ひます。今日はこういった形で皆さんにおいでいただいて心より感謝申し上げます。あともう一つ、中目さんの宣伝ではございませんが、今度節分のおまつりがあるんですね。是非皆さんもお出かけいただいて、今年一年が素晴らしい年になりますように。そして、家族が健康で、そして商売が繁盛することを願ってということで参拝していただければなと思ひます。ということで、簡単ではございますが今日は本当にちょっと時間もずれます。そして、ちょっといつもより長い時間になりますが、事業に関してご理解いただいて参加していただいた皆さん、本当にありがとうございます。今日もよろしくお祈りします。

### ■幹事報告

#### 車田裕介幹事

- 喜多方ロータリーアクトクラブ会長 齋藤菜生：いざ、かまくら！～Let's enjoy winter!～開催のご案内
- ロータリー米山記念奨学会 事務局長 柚木裕子：ハイライトよねやま 274号
- ロータリー米山記念奨学会 事務局長 柚木裕子：2022-23年度下期普通寄付金をお願い
- 株式会社オクトン：商品価格の改定について
- ロータリー米日本事務局：クラブ会長またはその指名者によるベネファクターの認証
- 国際ロータリー日本事務局：RI人頭分担金をお願い
- ガバナー 佐藤正道、地区研修リーダー 石黒秀司：2022-23年度「マスコミ懇談会」開催のご案内
- ガバナーエレクト事務所 芳賀美宝子：2023-24年度 会長・幹事写真データ提出のお願い
- ガバナーエレクト事務所 芳賀美宝子：地区出向者データの確認と同意書

### ■委員会報告

#### 青少年奉仕委員会

#### 堀田一彦委員長



皆さん、こんにちは。来週の土曜日1月28日に、白河西ロータリー主催で、白河第一小学校、第二小学校による音楽の祭典というイベントを「コミネス」の大ホールで行います。詳細は後程送りますが、午前中に第二小学校、午後第一小学校による器楽クラブによる演奏会を行いますので、お時間がある方は是非いらっしゃってください。司会と受付のほう若干名必要なので、ちょっとピンポイントでお声がけさせていただきますので、是非ご協力のほうよろしくお祈りします。

プログラム委員会

藤田龍文委員長



皆さん、こんにちは。プログラム委員会から今月末と来月の頭がちょっとプログラムのほうが変更になりましたので、また改めて皆さんのほうにファックスとかメールで連絡はしますが、今日出席の皆さんには口頭でお知らせしたいと思います。2月2日の例会なんですけど、当クラブ単独で市長をお招きしての新年会となりますので、服装のほうも少し気を使っただけだと思います。そして、2月9日が国際奉仕委員会の例会となって、入れ替わってきますので、そちらを皆さんご注意していただいてご参加いただければと思います。よろしくお願ひいたします。2月2日の例会は第1回目なんですけど、夜例会となっておりますので、そちらのほうもご注意いただければと思います。よろしくお願ひいたします。

表彰状



ベネファクターの認証  
永野文雄会員



ベネファクターの認証  
金田昇会員

■本日のプログラム

会長挨拶

○白河西ロータリークラブ

高島裕会長



白河第一小学校高学年の皆さん、こんにちは。給食前だから、ちょっと元気ないな。今日は、PTA会長じゃなくて白河西ロータリークラブという集まりの会長さんとして来てます。今日、みんな後ろにいる人たちは白河西ロータリークラブというクラブのメンバーの皆さんです。ロータリークラブってみんな聞いたことありますか。ロータリークラブってというのは、人の為に何か良い事をしましょうとって集まった人たち。少しでもみんなが喜んでもらえたら、みんなの為になるんだってという気持ちで集まった人たちのクラブをロータリークラブと言います。今日は、そんな私たちがみんなのために食べ物に関して食べることの大切さ。それから、食べ物を無駄にしないといけないですよというフードロス。そして、福島県は原発事故があって大変な思いをしています。これはやっぱり放射線とか、そういうことなんですけど、今本当は凄く安全な食べ物しか皆さん口にしてない。福島県で検査されてるから、間違っただけは関わっていません。ですから、そういう他の人たちの噂でね、嘘ですよということをやっぱりわかってくれないといけないなということで。そういう事も含めて、みんなのほうにこういう物が配られると思いますけど、あとで貰いますからゆっくり読んでください。今日は、みんなのために特別な給食を私たちのクラブでご用意しました。今日はお話聞かせてくれるのは高学年の皆さんなんですけど、給食は全校生徒の分あります。ですから、ゆっくり

今日の給食楽しんでいただけたらなと思います。お願いしたいのはね、みんなもこれから大人になっていく時に、大人になる前でも結構です。そういった時に、みんなが我々と同じく私たちと同じく人の為になるようにとか、あるいは誰かのお役に立てるようにという、そういう気持ちで何かしらどんなちょっとした事でもいい。困ってる人がいたら助けてあげるとか、あるいは親の手伝いをする。それも人助けだね。ですから、みんなに優しい、自分がしてもらったら嬉しいなと思うことをみんながしてくれること。そして、大人になったらそういえばロータリークラブってあったなと思い出してくれる。そして、僕も入ってみようかな、私も入ってみようかなという気持ちになって、人助けをする人たちと一緒に取り組んでいこうと。今日は、皆さんの笑顔のために特別な給食を用意するという事で今日集まりました。ですから、今日これから平野さんという方がお話をしてくれますけど、その方にそういった事をお話の聞き終わったらそのお話を思い出しながら給食をとっていただければと思います。是非、皆さん周りの人たち、今まで育ててくれた方、今日こうやって集まってくれた方、友達、家族、すべてに感謝して、これからも頑張ってお勉強してください。ということで今日はね、楽しい給食の前に本当に大切なお話を聞いてもらいますので、どうぞよろしくお願ひします。ロータリークラブってという言葉も、今日覚えていただければなと思います。どうぞよろしくお願ひします。

○白河市立白河第一小学校

加藤校長先生



5年生の皆さん、これから食育の話ということで大事なお話聞かせていただけてありがとうございます。私たちの体は食べたもので出来ていますね。今朝何食べてきました？自分の食べたもの、いつもの食べている事、考えながら思い出しながらお話聞かせてください。白河西ロータリークラブの皆様、子供たちに貴重な学びの場をいただきまして本当にありがとうございます。それから、この後も皆さんお楽しみありますので、心ウキウキしてるかもしれませんが話はしっかり聞いてください。様々な面でのご支援ご協力、本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願ひします。お世話になります。

**食育ってなあに?**  
生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育で、子供の頃に正しい知識と食習慣を覚えることです。

**フードロスってどんなこと?**  
まだ食べられる食品を捨ててしまったり、ムダにすることを言います。世界中には食べたくても食べられずに困っている人がたくさんいます。

**福島県の食べ物は安全なんです。**  
福島県の食べものは厳しい基準に合格して、検査を受けた食品がほとんどで、すごく安全なんです。

**ロータリークラブってなに?**  
みなさんの住んでいる地域や日本、そして世界で良いことをしようと集まったメンバーのグループです。みなさんが幸せであるために、世界が平和であるために、少しでも役に立ちたいと思って活動をしています。

みなさんが将来は誰かの役に立つことが出来る人になれるよう願っています。  
私たちは白河西ロータリークラブです。

○講師の紹介



車田裕介幹事

ありがとうございます。続きまして、講師の先生のご紹介を簡単にさせていただきます。平野紀子先生です。保育士として28年間、そしてアロマセラピストなどの様々な資格を有されておりまして、保育士としてお仕事をされている時からこういった活動に携われ、退職された後も様々な場面で活躍されている先生です。

○講師



平野紀子様

はい、皆さん、こんにちは。あら、皆様の声聞こえません。いきますよ。皆さん、こんにちは。はい。声を出すととてもいいんですよ。声が出ないとね、元気が出なくなっちゃう。食育という、ちょっと難しいかなって感じるかもしれないです。でも、食育は本当は美味しく楽しくて元気になる、そんな食のお話です。今日は何食べてきたかな。そして、食べる時どんな気持ちかな。今、どんな気持ちでここにいるかな。その気持ちっていうのもとても大事です。ちょっと一つだけ。これ水の伝言っていうんですけど、水にありがとうって声をかけた水の結晶と馬鹿野郎って言って声をかけた水の結晶。全然違うんです。ちょっと小っちゃいけど。今、思ってる気持ちって体の中の細胞にこういうふうに結晶ができると思うので、心地よい良い気持ちでちょっと聞いてみてください。今日はここにお野菜を沢山持ってきたんですけど、これ何だか知っていますか。白菜です。私がよく行く野菜屋さんで、昨日ジャンボのでかいのが入ったよということで購入してきました。これ何キロあると思います。3キロ。4キロ。1キロ。5キロ。もしお時間あったらね、ちょっとね、こう持ってみてくださいね。本当に重いです。これは栄養が沢山入った土の中で育ったお野菜。これをね、外から順番に半分に切るんじゃないくて、1枚1枚取って食べると甘さも出るし、中のこの1枚1枚の皮が美味しく美味しく食べれるって、そんなふうに教えてくれました。この色がね、おかしいなっていうのはね、とても甘くて美味しいということを書いてましたので、プチ情報としてお母さんに教えてあげてください。あと一つ、これ何ですか。ブロッコリー。このブロッコリー、こっちとこっち何か違うけど、食べたいと思ったらどっちがいい。こっちがいい人。じゃあ、こっちがいい人。おお、いますね。普通、スーパーで売ってるのはこちらの鮮やかな緑色が多いかなと思います。ちょっと昨日、お話教えてもらいました。お料理屋さん、レストラン経営してる人とかお料理屋さんは、皆さんこっちを選

ぶそうです。こっち、何故か知ってる。この色が変わったのは、もう甘くて糖分がしっかり詰まってるから、甘さがこっちの青いのと、こっちの色では全然違うそうです。もちろん、こっちも美味しいんだけど、この色のブロッコリー見つけた時はこっちを買ってみると、あれいつもと違うなというのが味わえるかもしれません。これも一つね、お母さんに教えてあげてください。いっぱい喋りたいんだけど、お野菜、後で見てくださいね。では、スタートします。食育の話で、いただきます。いただきます、言ってますかね。心も体も元気いっぱい。では、始めます。好きな食べ物、何ですか。皆さん、どんなの食べる。カレーライス、美味しいよね。白河ラーメン、美味しいよね。じゃあ、その食べ物を食べます。食べるけど、体の中でどうなってるか考えたことがありますか。口から入れます。口から入って、ずっと食道を通過して胃の中に入って腸を通ります。では、問題です。子供の腸、小学生くらいの腸の長さ、何メートルあるのでしょうか。3メートル、30メートル。30メートルという、ずうっと長いね。じゃあ、いきます。6メートルから8メートル。みんなのお腹の中に、6メートルから8メートルの腸が、小腸大腸グルグル入ってます。では、便は食べてから外に出るまで、お尻の穴から出るまでどのくらいでしょうか。何日くらい、1日。2日くらい、1週間。1週間出ない人いる。辛い人はね、便秘がね。では、いきますね。便は1日から2日。24時間から48時間で排出されます。これが理想的。でも、3日くらい出ない人もいるかもしれないね。では、次ね。食べ物と私の関係。人間は何で出来ているの。さっき、校長先生お話してくれたね。水、水ね。じゃ、ここに動かす手とかはこれ何ですかね、筋肉ね。肉とか筋肉ね。骨、皮膚、血液、あと内蔵。内臓は何があるでしょうか。内臓、心臓、腎臓、肝臓、すい臓、ああ知ってますね。小腸ね。そうそう、組織っていうのね、それね。で出ています。では、次。組織は細胞が集まっています。細胞って一つ一つのこの体は全部細胞で出来ているんです。その細胞は、私たちの体は60兆個の細胞が集まってできているって言われてます。紙の毛も肌も血液も骨も爪も細胞です。そして、体内の酵素、食べた物から作られる栄養素とかホルモン、あと動く神経、眠いとか暑いとかそういう神経伝達物質も細胞です。細胞は何から作られているか。細胞は食べ物の成分です。食べ物から作られています。食べたものからしか作られないです。外から何かペタペタくっつけて作られるものではないんです。口から取り入れた物だけが細胞の材料となります。それが私の体。じゃあ皆さん、好きなのは何ですか、食べ物で。お肉、お野菜、卵、砂糖、納豆、いいですね。私たちの材料になっちゃうね。五大栄養素って言います。五大栄養素は、ご飯とかパンと



かトウモロコシ、糖質。あとは、油とかバター、脂質。お肉、魚、卵、チーズ、タンパク質。野菜のビタミン。海藻とかワカメとか貝とかミネラルというのでできています。栄養素の働きとしては、炭水化物、脂質はエネルギー。力の素になります。エネルギーの素。食べないとガソリンみたいにエンジンかかりません。タンパク質はエネルギーと力を体を作りますね。筋肉を作る。ビタミン、ミネラルは体の調子を整えます。このビタミンというのがとても大事で、今日持ってきたお野菜にビタミンが入ってます。お肉とかご飯とか、ミネラルがないとビタミンとかが働かないと言われてるので、今日はそのお話もしたいと思います。どのくらい食べるか。ご飯を沢山食べる人。じゃあ、ご飯よりお肉とかお魚が多いかなと思う人。みんな、ご飯。あとはお野菜、お野菜食べてるよという人。いますね、いいですね。その歯の状態によって食べる量も大体決まってるんだよね。臼歯っていうのが、ここ奥歯がご飯をすりつぶします。犬歯っていうのが、ちょっとこう尖った歯があるところはお肉とかお魚、かみ砕くところ。前歯が野菜、ムシャムシャって草食動物のキリンとか牛とか前歯がしっかりしてますけど、それでご飯が4、肉が1、野菜が2で食べるのが理想的ですよって言われています。さあ、次ね。普段食べてる時、何を思ってますか。何か感じて食べていますか。はい、どうぞ。美味しいと思って食べてる、あと他には。何も考えてない。苦手なものを見た時はどんな気持ちでした。あんまり食べない。他にも。命をいただけてるって思って食べてるなんてすごい素敵。他にはいる。感じてる事、思ってる事って、普段朝とか学校行く前にご飯パクパクパクって食べるから、味わってる暇はないかなって、早くねお母さんにも行きなさいとか言われて、もうとにかく食べていくっていうのがちょっと普通かなと思うんだけど、やっぱり朝ね、ご飯出てきた、ああ湯気が出てるなとか、なんか今日はお腹が空いたから美味しいとか、そんなふうを感じるというのね、なんかとても大事だよということですね。今もね、美味しいとか嬉しいとか、何も感じないとか、早く食べなきゃとか、嫌いだけど我慢して食べようとか、きっとそんなことがあるかなって思います。食卓はやっぱりニコニコ笑って食べられたら一番美味しいものが体に入ることになっていうふうに考えますね。では、次いきます。思考していること。頭の中で、さっき言った何も考えないで食べようとか、美味しいとかあるかなと思うんだけど、その思考して食べてる食べ物が体に入ります。体の中に入るのね。この野菜とかこういう。野菜食べてる時に、ああ美味しくないし食べたくないしと思って食べると、体の中のこの細胞とかがその思考と食べ物がセットで入ってくるので、美味しくない食べ物が中に入ったって考えられちゃうのね。そうすると、本

来美味しいと思って栄養が体に行き渡るんだけど、美味しくないものって思うから、体の中に栄養が行かなくなっちゃうんです。本当不思議なんですけど。なので、食べ物は愛。愛。今、命をいただくってお話したけど、大切な命をね、お肉、豚さんとか牛さんとかお魚とか、いただけてますっていうものの意識で食べると、食べ物は体の栄養になって、みんなの手とか足とか心臓になってというふうなことになるので、食べる時の気持ちって本当に大切です。どっちの気持ちで食べたら美味しいと思いますか。赤いほう。楽しみを感じるとか喜び、美味しそうって感じるとか幸せだなとか嬉しい気持ち。ちょっとイライラしたりモヤモヤ、怒りとか悲しい、こんなふう食べる美味しいものが美味しくなくなっちゃう。一つ私は子供がみんなもう大きいんだけど、やっぱり小学生の時ね、やっぱり残さないで食べなとか、ちゃんと食べなとかね、お味噌汁をしっかりと飲みなさいとか言ってるでしょう。そうすると、本当は好きなものかもしれないけど、あんまり言われたくないなって子供はなんかイライラして、そんな経験ない。ちゃんと食べなさいとか言われてね。そうすると、美味しいものが美味しくなくなっちゃうのね。だから、やっぱり食べる時、その一人一人に合わせて美味しく楽しく食べるという環境を作るのがとても大事かなというふうに感じてます。では、食は。これ、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触覚ってこれ何だかわかる。五感、そうです、五感って言います。見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触覚、こう触れる。すべてを体全体で感じる事が出来ます、食は。お母さんがお料理してる時、何か感じません。いい匂いだな。どんな料理かな。焼いてる音。グツグツグツとかジュウジュウとか音もする。匂いもする。あと見るでしょう。トントントンと切ってるの見るね。いただきますって食べれば味わう。あとは、味わう時に食べ物の固さとか感じません。シャキシャキしてる。柔らかい。餅だったら伸びる感触とか、あとベタベタするとか。そんなのが全部味わったり、嗅いだり、聞いたり、見たり、それができるのが食です。お料理するところ、食べるところ、全部できるので、今日これから凄い美味しいお料理がね、給食が待ってるようなのですが、それを楽しみにしてください。ではちょっとワークというか、今お腹が空いてますか。お腹が空いたっていう感じで、今感じてみてください。このご飯を見てちょっと美味しそうに見えるかな。何か幾つ感じるか、ちょっと自分でイメージして。なんでもいからね、何でも。このご飯を見て何を感じるか。多分、いつもだったらパクパクパクって食べてるかもしれないけど、ご飯一つでいろんなことが想像できる。想像するのとっても楽しいよ。ちょっと前の人順番に。お腹空いたなあ。食べたい、そうだね。うまそう。早く食べたい。あとは、色とか粒とかどれを、輝



いている。美味しそう。他に何か違うことで感じた人いる。ご飯のともが欲しい。冷めてないといいな。いろいろ出ましたね。そうそう、いっぱい出る。他にもね、思い当たるのちょっとやってみました。何で白いのかなとか、あとはどこで育つの、あと誰が作る。どうしてお米って出来るのかなとか、お米ができるご飯ができるまで何が必要かなとか、流通、学校までご飯が届くのは何でかなとか、あとご飯炊いてくれる人がいる。学校の給食だと誰が焚いてくれますか。給食の先生ね、給食の人。流通だと何が運びますか。トラック、そうそうそうそう。そんなふうだね、食卓に上がって食べるまでの道のりってあって、まず自然の恵みがあります。太陽があって、お水があって、雨が降って、酸素とか窒素とかいろんな微生物、土の中の微生物、栄養素、これがあってお米が育つ。あとは、沢山の人の。農業をする人とか、機械を運ぶ人とか、脱穀とかいろいろする時の使う物に人がいる。流通も。あと、人と機械。あと、電気も必要だし、ガスも必要だし、沢山の必要だよ。こう食卓に上がるまでさっきのご飯がこんなに沢山のいろんなものでここまで来ますよということなんです。それで、ご飯の話もそうだけとお野菜も同じくお野菜もいろんな人の手があって自然の恵みがあって、そしてこんなふうに沢山の育ってます。今、キュウリっていつの食べ物か知ってますか。夏。トマトは。夏ね。白菜は。春もあるかもしれないね、そうそう、今はハウスとかもあるから一年中キュウリもトマトも食べられますが、一番体に適した食べ物というのは旬の野菜って言って、春夏秋冬って今は冬。冬に育ったお野菜を食べるのが、一番体が良い状態に温めてくれる。根菜類とかレンコンとかニンジンとかブロッコリーというのが一番良い食べ方。尚且つ、その土地に住んでる人がその土地の土のもので食べる。その土はいつも空気を吸ったり、その土を歩いて踏みしめてるよね。そこで育ってる私たちは白河だったり、福島県だったり、近辺の野菜を食べる。海外からわざわざとって食べるんじゃなくて地元の野菜を食べると言うのが、一番体ができて良い状態にしてくれますよと言っています。そして、いっぱい喋り

たいんだけど、ではまとめとして食べ物はみんな愛になるので、どんな気持ちで食べるかとか、あとは作ってくれた人のことを、ああ嬉しいな、ここまで育ててくれて、作ってくれて思った気持ちで食べるかで、その体がいっぱい愛で満たされます。栄養として体が作られるので、とても丈夫な体が出来てきます。食べる時の思いが大切です。五感を感じます。五感を感じて食べるとそれが自分に意識されるので、シャキシャキと音がするとか甘いとかベタベタする。いろんな意識で食べ物が更に美味しくなります。食べ物が食卓に上がるまでの自然の力とか人の力が沢山あることに気付けたとしたら、やっぱりありがたいの気持ちとか感謝の気持ちで食べようねってところですよ。地元の旬の食材を味わって食べます。食べる事というのは、結局は自分に関心を持つことです。自分ってこんなのが好きなんだ。こんなのが嫌いなんだって。自分を関心を持つと、自分がとても大切な存在だと思えます。このように命をいただいて、その命で体ができているので、自分を大切にします。どんな時も皆さんは守られているので、安心してお勉強したり友達と遊んだり、いろんなことをしていいよと本当に思うので、食べる事にすごい意識してみると凄い豊かさが広がります。いただきますとご馳走様、してますか。いただきますしなさいとか。ご馳走様しなさいと言われてじゃなくて、自分でああ美味しかったなという気持ちでできると、すごく食べ物も喜ぶし体も喜ぶと思います。今日からできる事一つ、何が出来るか出来ることありますか。一つ何か決めてください。決めて今日から行動してみると体も喜ぶし食べ物も喜ぶと思います。では、最後までありがとうございます。一個だけちょっと教えてもらったので、キュウイって冬の食べ物です。そして、教えてもらったのはここここのヘタの部分。ここがキュッキュッと弾力のあるものが甘くて美味しい食べ物だそうです。ちょっとね、プチ情報として頭に入れてみてください。はい、ありがとうございます。

