

例会日：毎週木曜日 18時30分 例会場：関観光ホテル 住所：岐阜県関市池尻 91-2  
事務局：岐阜県関市下有知 1655-1 山田ビル 1階D室 TEL (0575) 24-7332 FAX (0575) 23-5278  
会長 森 敬 副会長 川上 勉 幹事 石原 妙生 クラブ会報委員長 後藤 政之

2023~2024 年度 関中央ロータリークラブ会長テーマ

「親睦から生まれる奉仕の心、

奉仕から広がる友情の輪、そして共に成長し合おう」

4つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



世界に希望を生み出そう

本日のプログラム 第2123回例会 2023年11月30日(木)

東海北陸道グループ I.M. 報告 担当 会長・幹事

前例会の記録 第2122回 2023年11月23日(木)

### 「米作り農業体験事業」食育体験

担当 / 社会奉仕委員会

#### \*会長あいさつ 森 敬 会長

おはようございます。本日は、関中央ロータリークラブ「米作り農業体験事業 食育体験」に参加頂きありがとうございます。協力団体のNPO法人子援隊の皆様、そしてNPO法人ヘルシーライフせきの皆様にはいつも大変お世話になっております。本日は、ヘルシーライフせきの皆様には食育の授業と調理をお願い致します。5月に皆様と一緒に田植えをして、9月には一緒に稲刈りをしました。その収穫したお米を今日食べられるので本当に楽しみにしておりました。きっと、美味しく頂けると思いますので、皆様も楽しみにしておいて下さい。また、児童には田植えと稲刈りの様子を絵画と作文にしてもらいました。大変素晴らしい作品ばかりで嬉しかったです。後ほど、4名の児童を表



彰したいと思いますので楽しみにして下さい。本日は、お昼過ぎまでの時間ですが有意義な時間となります様に祈念致しまして、挨拶とさせていただきます。本日はどうぞ宜しくお願い致します。

#### \*社会奉仕委員長あいさつ

##### 吉田 和也 委員長

本日の参加者の紹介をさせていただきます。来賓として、山下関市長様、子ども家庭課中林様、NPO法人子援隊から5名の子供さんと3名の保護者さん、佐藤先生をはじめ2名の引率の方々計10名、NPO法人ヘルシーライフせきより7名の子供さんと3名の保護者さん、増田先生をはじめ3名の引率の方々計13名、関中央RC会員13名 合計39名の参加となります。今日は皆さんが田植えと稲刈りをしたお米を調理して食べる予定です。五平餅、おにぎり、お味噌汁、そして皆さんが捕まえたイナゴの佃煮などを調理しますのでたくさん召し上がってください。



## \*食育についての学習



岐阜女子大学 健康栄養学科 増田先生  
米についてどれくらい知っている?~米余り問題と米の様々なメリットについて知ろう!~



今日は、食育、お米の話をさせていただきます。皆さん今日の朝ごはんはパンを食べましたか?ご飯を食べましたか?半々ぐらいの人数ですね。

お米には素晴らしい要素があります。第一に脳の栄養である糖質が取れます。お米は低GIで食事の後の血糖値が緩やかに上がっていく食品です。さらに低糖質で脳細胞の成長を助けるそうです。お米中心の食事をすると脳細胞の量が増えIQが上がるというデータがあります。2つ目に、お米に含まれるタンパク質がインスリンの分泌を促して血糖値の上昇を抑えます。そのため、腎臓の負担が減って糖尿病などの病気が予防できます。3つ目に、お米に含まれる成分によって肝臓の遺伝子が活性化し、コレステロール値を下げ、メタボリックシンドロームや動脈硬化などのリスクを減らします。最後に、お米に含まれるレジスタントスターチというデンプンが腸内環境を整える便秘を予防します。たくさんいいことがあるお米を使い、今日は皆さんで美味しく作って楽しく食べましょう。

米余り問題  
って何??



1人の1年あたりの米の消費量は

1962年~2021年で65kg以上減少・・・

「コメ余り」とは、米の生産量が消費量を上回り、米が余ってしまうことを指します。日本では最近、

人口減少や食生活の変化に伴う米離れなどが原因で主食用米の需要量が減少しています。

お米を食べる  
メリットは??

1. **脳にはたらく**：脳の栄養となる糖質を米が効果的に供給し、低GI・低脂質で脳細胞の成長をたすけます。
2. **腎臓にはたらく**：米に含まれるたんぱく質がインスリン分泌を促進し、血糖値の上昇を抑え腎臓の負担が減り、糖尿病をはじめとした**腎疾患の予防**に役立ちます。
3. **肝臓にはたらく**：米に含まれる成分により、**メタボリックシンドロームを予防**し動脈硬化症などのリスクを減らします。
4. **腸にはたらく**：米のでんぷんが**腸内環境を整えます**。





**\*関市長 山下 清司 様**

関中央RCの皆様にはお米をたくさん寄付いただきまして、誠にありがとうございました。農業体験事業を工夫してやってみえますが、私も似たような事業をやっております。皆さんのご苦勞もやりがいもよく理解できます。自分で作ったものを食べるという経験は非常に大事だと思います。この事業を企画していただいた関中央ロータリークラブの皆様、ご協力いただいた子援隊及びヘルシーライフせきの皆様に感謝申し上げて、私も美味しくいただきます。本日はありがとうございます。



**\*絵画・作文の表彰**

**絵画の部**

★優秀賞 小学4年 山中 空くん



★社会奉仕委員長 特別賞 小学1年 星屋 柑奈さん



## 作文の部

★優秀賞 小学1年 川島 拓くん

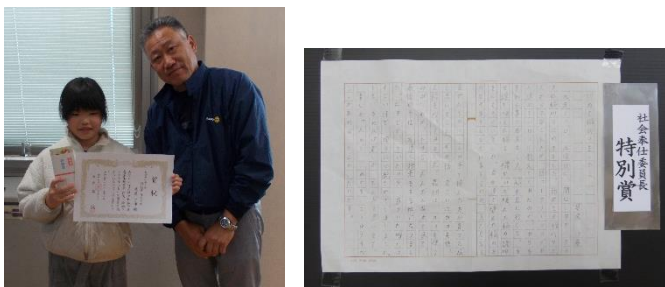


題：たうえといねかり

ぼくは、たうえをしました。どろにはいると、あしがきゅうにぬけなくなりました。あしをひっぱるところびそうでした。こんなどろのなかでたうえをするのはたいへんだとおもいました。

ぼくは、いねかりをしました。かまで、てをきりそうになってこわかったけど、だんだんなれてきました。でも、なれてきたらあしをきりそうになってあぶなかったです。それでも、かまでのいねかりはたのしかったです。そのあと、いなごとりをしました。たもでは、とってもつかまえにくかったです。いなごを食べるときいて、食べるのがいやだとおもいました。

★社会奉仕委員長 特別賞 小学4年 星屋 沙希さん



題：初めて稲刈りをしたよ

9月16日土曜日に、関中央ロータリークラブの稲刈りに行きました。初めての稲刈りだったから不安でしたが、関中央ロータリークラブの人がていねいに教えてくれたので、やり方を知ることが出来ました。稲を見に行くと、自分たちで植えた苗と機械で植えた苗の説明をしてもらいました。自分たちで植えた苗の方が生き生きしていると言われ、見てみると全然ちがいで、人の手で植えた方が育つのだと思い

ました。その後、実さいにカマを使って稲を刈ってみました。最初はカマを使うのがこわかったけど、だんだんなれてきて最後の方は友達と競争するくらいになりました。むちゅうでやっていたから、気づいたときには、すごい汗で周りに心配されてしまいました。でも、それだけ楽しかったのだと思います。楽しかったので、これからもこのようなイベントがあれば参加したいです。

11月21・22・23日

わかくさ・プラザ

エントラスホールにて

展示しました。

たくさんのご応募をいただきました！





11月26日

ひとり親世帯「新米配布」事業  
 場所：関市役所 市民ホール  
 時間：午前9時～午後4時  
 予定していた150世帯以上の  
 179世帯に新米を配布しました。



<次例会の案内>

第2124回

2023年12月7日(木)

年次総会・懇親会

担当：会長

幹事

親睦活動委員会

