

ではから



特集 地産地消に向けて ~出荷協議会の取組み~



肖こ句けて

野菜の提供も両農産物直売センター出荷協議会の 農産物直売センター出荷協議会81名及び新座農産物直売センター出荷協議会80名の会 毎日出荷しています。また、当JA「自己改革の挑戦」として新規販路拡大をめざし、 員の方々が丹精こめて生産した、安全・安心な地元採れたて新鮮野菜を定休日を除き JA改革推進室と行政及び商店街等と連携して取組んでいる「野菜の出張販売」への JAあさか野「和光農産物直売センター」・「新座農産物直売センター」では、和光

関内・県外JAと連携した農産物の取扱いやお米・県内・県外JAと連携しております。 是非、ごぶとにイベント等も開催しております。 また、季節がで、日本のさか野農産物直売センターにおいるが、 農産物直売センターには、地元新鮮野菜のほか、

会員の方々が農産物を提供しています。



ださい。お待ちしております。

鮮な野菜を数多く採り揃えて

おりますので、是非ご来店く

元和光市で育てた、安全で新います。出荷協議会会員が地利用いただきありがとうござ

和光農産物直売センターをご

荷協議会の田中です。

和光農産物直売センター出



和光農産物直売センター出荷協議会会長 田 中 新一郎さん

和光農産物直売センターにて朝の出荷風景









是非お立ち寄りください

お待ちしております。

※野菜の出張販売の日程は、

ホ |

ハージ、

広報誌インフォメーションまたは本店JA改革





買求めやすく陳列

新座農産物直売センターの場ができた出荷いただき、誠ターをご利用いただき、誠ターをご利用いただき、誠を全・安心な新鮮野菜を季安全・安心な新鮮野菜を季節ごとに出荷いたします。



新座農産物直売センター出荷協議会会長 **栗 原 貞 一**さん

つ一つ確認

新座農産物直売センターにて朝の出荷風景









新座農産物直売センター 和光農産物直売センター 推進室までお問い合わせください。 埼玉県和光市丸山台1-7-9 埼玉県新座市野火止6-1-48 **3**048-461-0850 **3**048-483-7200 (ふるさと新座館1階)

3

朝霞支店 朝市

組合員をは

じめ地域の

皆様との交

り開催いた します。 午前9時よ れました。 い』と話さ 流の場とし 月15日(木) 次回は、2 ていきた



おいて、 野菜は、 榎本健二支店長は『今後は定期的に開催し 員も店頭に立ち販売支援を行ない用意した ました。 ともなっており、前年に引き続き実施され ました。この取り組みは、支店職員と朝霞 り朝市を開催し、 市農業青年クラブのメンバーとの交流の場 朝市では、 朝霞市農業青年クラブの協力によ ほぼ完売となりました。朝霞支店 地元野菜の販売を行ない 支店長をはじめ支店職

話題あれごれ

記

昨

年12月15日(金)、

朝霞支店駐車場に



2018.2

あさか野

ンター初売りイク

使い「野菜宝船」を展示し、年初めの縁起物 セット福袋」も大好評でした。 光農産物直売センターで販売した「野菜3点 として訪れた人の目を引きました。また、和 の風物詩として、地元新鮮野菜約200点を のお客様が地元の野菜を買い求め賑わいまし 採れたての農産物がずらりと並べられ、 新年恒例の初売りイベントが行われました。 6日(土)、新座農産物直売センターにおいて 両直売センターは、新年を祝う野菜初売り 1月4日(木)、和光農産物直売センター 多く



和光農産物直売センタ



新座農産物直売センタ

五穀豊穣の願いを込めた宝船

づくりの正月飾り





志村春雄さん

当組合、 は、志村さんご自身とご親戚の方と共同 副組合長や筆頭理事を務めた経歴もあり きました。 いただき、1年の活躍の祈願をこめまし で毎年作成しているそうです。寄贈いた えをいただいております。この「正月飾り 手作りの だいた正月飾りは、 志木市管内組合員 職員に対して常日頃からお力添 「正月飾り」を寄贈していただ 志村さんは、JAあさか野の 本店玄関に祀らせて 志村春雄さんから

●新本店地鎮祭

及び朝霞地区統合支店(1階)

の新築工事に伴う地

月11日

(木)、JAあさか野本店(2階・3階

ります。安全にいます。」と話していました。

比留間宮司による神事式

鍬入之儀をする池田組合長

す

●農業用ポリエチレン回収

1月10日(水)、片山経済配送センター

に農業用ポリエチレン(マルチ)類の回収を行ない、計2、543以を回収しました。 当JAでは、環境にやさしい農業を進めていくために、農業用ポリエチレン(マルチ)類・硬質系ポリエチレンの回収、ルチ)類・硬質系ポリエチレンの回収、加・サン類・硬質系ポリエチレン(マルチ)類・硬質系ポリエチレンの回収、加・サン類・硬質系ポリエチレンの回収、加・サングでは、環境にやさしい農業を進めていくために、農業用ポリエチレン(マルチ)類・硬質系ポリエチレンの回収、加・サングでは、環境を整備の回収を推進しております。環境を整備の回収を推進しております。環境を整備の回収を推進しております。環境を整備の回収を推進しております。



●新座市立大和田小学校 新座農産物直売センターを見学

とれたで大田

に答えまし いての質問 に答えまし

明し、児童

内容等を説



A G R

INFORMATION

~畑の土づくりについて~

畑の作物がよく育つには、土壌中の栄養分や水分を十分に吸い上げるためにしっかりと根 を伸ばす必要があります。土づくりをきちんと行い、品質の良い作物を作りましょう。

【良い土の条件とは?】

①水はけと通気性が良い

②保水力がある

③ p Hや養分バランスが適正 ④病原菌や害虫が少ない



【対 策】

①、②→水と空気を多く含むことができる「団粒構造」を維持しましょう。

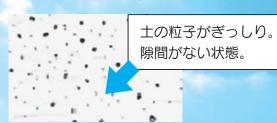
畑の土は、作業の際に踏み固められたり雨にたたかれたりすると、空気や水を含む隙間が なくなり、根が伸びにくくなります。有機物(稲わら、堆肥など)を入れると、腐植により 土の粒子同士がくっついて「団粒」が作られることで、隙間ができます。

イメージ: 団粒構造と単粒構造

○団粒構造(ふかふかでやわらかい)

土の粒子が集まって、 くっつき、周りに隙 間ができる。

△単粒構造(表面が平らで固まっている)



また、1~2年に1度は深耕することも大切です。

③→pH矯正、施肥量を調整しましょう。

必要に応じて土壌分析を実施し、pHや養分バランスを把握しましょう。養分が過剰に 残っているようなら次作での施肥量を減らし、不足している要素があれば補いましょう。

- ④→・畑の同じ区画で、同じ科の品目を連続で栽培するのは避けましょう。
 - ・連作障害が発生した場合は、土壌消毒が効果的です。
 - (例) 太陽熱消毒は、最も暑い時期の7~8月頃に行います。

★畑に、米ぬかを20kg/a散布し、よく耕してから透明マルチを張って 20~30日放置します。

※畑土が乾燥しているときは、あらかじめ散水しておきます。マルチで覆うこと で地温が50℃以上まで上がると、病害虫の多くが死滅します。

|J|A|文|芸|ひ|ろ|ば|俳句&短歌|な|ど|

指す

庭

の

す

4

梅

の

か

お h

15

季を知

L

朝霞市采町

臒

辺

良子さん

節分に 豆に お ね 新座市管识 が () 良 い年を 髙橋 悦子さ

忘本市本町

抜井

登美さん

ľ ۲ l シ ĵ 15 ャ Z 加 漂う香り の 新座市あ 水仙つぼみ す 朝霞市宫户 H に たで 古木梅 茅 が 新井 髙橋 伸 五 b U 京子さん 路 7 枝 さ 6

蕗

の

窓ご

折々の野菜を使っての9品メニュー す。 写真下のメッセージも大変助かりま を勉強させて頂きました。 理楽しくステップアップを読み季節 研究家波多野充子さんと変わり、 永井智一さん、H29年4月より料理 「キッチン晴人」のオーナーシェフ 「どれも」美味しく頂きました。 又 献立

ご紹介させていただきます。

ございました。いただいたおハガキの

一部を

たくさんのご意見、ご要望をありがとう

志木市幸町 匿名さん

たかな? 忘れてしまいました。少しボケて来 も新聞パズルを解いて投稿するのを なく頭が良くなった気がします。で ズル」を解く様になり、新聞に出て いたパズルもやって見ました。 JAあさか野の「クロスワードパ 何上

志木市下宗岡 匿名さん

朝霞市泉水

山崎

とみ子さん

ます。 され、今回の受賞おめでとうござい 後も益々の活躍を期待します 頃より組合員への営農指導力を発揮 TAC担当の梶君おめでとう!日 当JAの誇りと思います。

JA さか野

読者からのお便り

LETTERS

Р 14

料理楽しくステップアップ

志木市幸町 匿名さん

飯を炊いて神様にお供えをして一年 も毎年三が日は朝雑煮を作り夜は御 の健康をお祈りしています。 食の歳時記」 を見て、 我が家で

新座市北野 匿名さん

さいネ。 たね。 す!!農家の皆さん!!ガンバッてくだ おいしい野菜を購入しに行っていま にウォーキングを兼ねて、アサカの 年始を元気に過ごしたく浜崎直売所 こんにちは!!寒い季節になりまし 野菜をたくさん食べて年末

Happy Smiles



(新座市片山)

吉川 安雄 さん

ロッキー(ん(1歳)

甘えん坊で、穴掘りが大好き!

素敵な笑顔



(新座市野寺)

小寺 祐太 さん

美ちゃん (4歳)

お休みの日に沢山公園に連れて行ってくれる お父さんが大好き♥

「素敵な笑顔」「我が家のペット」を募集しております

自慢の笑顔や何気ないしぐさの写真を、一言コメントと一緒に広報誌「あさか野」に掲載いたしますので、下記連絡先までご連絡ください。広報担当職員が対応いたします。 連絡先:JA あさか野 本店 企画課 048-479-1011 (平日午前8:30~午後5:00)







民子さん



(初めて書かせていてだきました。) 我が家では毎年 家族教滅で 食料っきをするのが、物的になっています。 それを、伸げ切りお発養や 掲げ餅などにけ食べています。 そんなお雑煮にも、しっかり 一年の健康を存むら願いか 込められている事を初めてありました。

これからもずっとこの行事がみんなざ 出来れば良いなと、思いむた。







〈全体連〉行動力が高まる兆し。以前からやってみたかったことに挑戦を。攻めの気持ちで動けば、手応えを得られるはず 〈健康連〉スキンケアを丁寧に。肌も心も潤い そう 〈幸運の食べ物〉カラシナ

住宅取得等資金贈与にかかる非課税特例について

住宅取得等資金贈与にかかる非課税特例について、その適用期間が平成33年12月31日まで延長されました。父母や祖父母など直系尊属からの贈与により、自己の居住の用に供する住宅用の家屋の新築若しくは取得又は増改築等の対価に充てるための金銭を取得した場合において、一定の要件を満たすときは、非課税限度額までの金額について、贈与税が非課税となります。また、適用対象となる増改築等の範囲に、一定の省エネ改修工事、バリアフリー改修工事及び給排水管又は雨水の侵入を防止する部分に係る工事が加えられました。

ただし、この特例には所得要件があり、贈与を受ける人のその年の合計所得金額が2,000万円 を超える場合にはこの特例は受けられません。

なお、この非課税の特例を受けた住宅取得等資金は、仮に相続発生前3年以内の贈与であっても相続財産に加算する必要はありません。

●非課税限度額

(1) 省エネルギー性・耐震性を備えた良質な住宅用家屋

住宅用家屋の取得等にかかる	非課税限度額		
契約締結日	消費税率10%	左記以外	
平成28年1月から平成31年 3月	_	1 20050	
平成31年4月から平成32年 3月	3,000万円	1,200万円	
平成32年4月から平成33年 3月	1,500万円	1,000万円	
平成33年4月から平成33年12月	1,200万円	800万円	

(2) (1) 以外の住宅用家屋

住宅用家屋の取得等にかかる	非課税限度額		
契約締結日	消費税率10%	左記以外	
平成28年1月から平成31年 3月	_	700TM	
平成31年4月から平成32年 3月	2,500万円	700万円	
平成32年4月から平成33年 3月	1,000万円	500万円	
平成33年4月から平成33年12月	700万円	300万円	

非課税特例を受けるための手続き

非課税の特例の適用を受けるためには、贈与を受けた年の翌年2月1日から3月15日までの間に、非課税の特例の適用を受ける旨を記載した贈与税の申告書に戸籍謄本、登記事項証明書、新築や取得の契約書の写しなど一定の書類を添付して、納税地の所轄税務署に提出する必要があります。贈与税がかからないからといって申告が不要なわけではありません。申告をしないと非課税の適用が受けられないので注意が必要になります。特例の利用を考えている方は、当組合顧問税理士の無料相談をご活用下さい。

詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

JAあさか野 総合相談センター

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5丁目7番22号 TEL.048-489-1200 FAX.048-489-1201 イーナ ヨイローン 008 0120-17-4160



《全体運》物事を邪推しやすく、素直になれない気配。ゆっくり息を吐き、気持ちを静めましょう。いい香りをかぐのも② 《健康運》健康法に凝り過ぎてしまいがち。ほどほどに 《幸運の食べ物》豆腐

理事会だより 平成30年1月25日 (木) 開催の主な議題について

- ①平成30年度事業計画策定等スケジュール予定について
- ②Fintech企業との連携及び協働に係る方針について
- ③共済証書貸付制度の見直しについて
- ④ジェイエイ共済埼玉ビルディング(株)が保有する共栄火災契約のJAへの移管について
- ⑤月次決算について
- ⑥その他

相談会案内

年金相談会(予約制・無料)社会保険労務士が対応いたします。

大切な年金、きちんと受給していますか? 平成29年8月より年金の受給資格期間が10年になりました。対象となる方には「黄色の封筒」(年金請求書)が送付されます。送付されましたら、ぜひJAあさか野でご相談ください!

なお、予約制となりますので、事前にお電

話にて最寄りの支店もしくは、本店 金融推進課までご連絡ください。

2月 25日(日) あさか野農協 本店

- ※特に記載のない相談会の開催時間は午前9時から午後4時となっています。
- ※相談日と会場は変更になる可能性があります。予めご了承く ださい。

税務相談

(予約制・無料) 税理士が対応いたします。

聞いてみたいこと、ありませんか?

JAあさか野では、税務相談を無料で承ります。

相談の内容については、秘密厳守されますので、多数のご利用お待ちしています。

- ※ご利用は原則、組合員に限らせていただき ます。
- ※予約制になりますので、事前にお電話にて 最寄りの支店もしくは、総合相談センター までご連絡お願い致します。

	9日(金)	総合相談センター (午前10時〜午後3時)
2月	15日(木)	和光支店 (午前10時~午後3時)
	27日(火)	和光支店 (午前10時~午後3時)

法律相談

(予約制・無料) 弁護士が対応いたします。

聞いてみたいこと、ありませんか?

JAあさか野では、法律相談を無料で承ります。

相談の内容については、秘密厳守されますので、多数のご利用お待ちしています。

- ※ご利用は原則、組合員に限らせていただき ます。
- ※予約制になりますので、事前にお電話にて 最寄りの支店もしくは、総合相談センター までご連絡お願い致します。

2月	15日(木)	総合相談センター (午後1時30分~)
2 /3	27日(火)	総合相談センター (午後1時30分~)

※各相談日と会場は変更になる可能性があります。予めご了承ください。





NIZA CUP minibas 2017 開催 【 J A あ さ か 野 杯 】



昨年12月23日(土)、24日(日)の2日間、新座市民総合体育館にて、新座市バスケットボール連盟主催のもと「NIZA CUP minibas 2017」が開催されました。

JAあさか野は、ミニバスケットボールというスポーツを通じ、地域の皆様のためにお役に立ちたい一心でこの大会に協賛しています。

この大会では、男子・女子A~Dの4つの各ブロック別で順位を決め、同一順位チームによる交流戦を行ないました。勝負だけにこだわるだけでなく、ミニバスケットボールを通じて児童・保護者・指導者が一体となりお互いに学び合い、ふれあい、楽しみ合うことと、市内チームと他地域のチームとの交流、親睦を深めることを目的としています。

クリスマスということもあり、各チーム多様なコスチュームで仮装し、入場行進を行ないました。子供達 と同様にコーチ陣、保護者の方々も仮装をして応援していました。

子供たちは、日頃の練習の成果を存分に発揮し、元気いっぱいのプレーで観客を魅了していました。







池田組合長あいさつ



12月23日(土) 男子の部



12月24日(日)女子の部









このたびは、JAあさか野ウィンターキャンペーン懸賞品付定期貯金にご契約 いただきありがとうございました。

以下のとおり当選番号が決定いたしましたので、お知らせいたします。

<u>く当選品>農産物・特産物等のグルメカタログギフト(5千円相当)</u>

①各組共通 10014番 ②各組共通 10048番 ③各組共通 10098番 ④各組共通 10149番 ⑤各組共通 10206番 ⑥各組共通 10228番 ⑦各組共通 10314番 ⑧各組共通 10381番 ⑨各組共通 10437番 ⑩各組共通 10459番 ⑪各組共通 10496番 ⑫各組共通 10498番 ⑬各組共通 10615番 ⑭各組共通 10652番 ⑮各組共通 10717番 ⑯各組共通 10728番 ⑰各組共通 10905番 ⑱各組共通 10930番 ⑲各組共通 10962番 ㉑各組共通 11133番 ㉑各組共通 11143番 ㉒各組共通 11151番 ㉓各組共通 11258番 ㉔各組共通 11259番 ㉓各組共通 11360番 ㉓各組共通 11519番 ㉑各組共通 11521番 ㉓各組共通 11533番 ㉓各組共通 11608番 ㉑各組共通 11612番 ㉑各組共通 11626番 ㉒各組共通 11917番 ㉓各組共通 11934番 ㉔各組共通 11985番

※当選された方には当選通知を送付いたしますので、当選内容の詳細につきましては当選通知をご覧ください。





野菜の移動販売





新座農産物直売センター、和光農産物直売センターでは、とれたて、旬の地元野菜、くだものを移動販売いたします。生産者が丹精込めて育てた安全・安心な農産物を販売しておりますので、皆様のご来場をお待ちしております。

開	催場所	開催日程	開催時間	
		平成30年2月 2日 (金)	- 午前 10 時から午後 1 時	
 新座栄四丁目商店会	新座栄四丁目商店会内	平成30年2月 9日 (金)		
利座木四丁日同旧云	『栄すこやか広場』	平成30年2月16日(金)		
		平成30年2月23日(金)		
野火止支店 朝市	野火止支店駐車場	平成30年2月15日(木)	午前 10 時から午後 1 時	
第11回あさか産業フェア	埼玉県朝霞県土整備事務所駐車場	平成30年2月 4日(日)	午前 10 時 30 分から午後 4 時	
朝霞支店 朝市	朝霞支店駐車場	平成30年2月15日 (木)	午前9時から午後1時	
志木支店		平成30年2月 8日 (木)	午前9時から午後6時	
いろはやさい市	志木支店駐車場 	平成30年2月22日(木)		
和光市駅南口いこいの広場軽トラ市	和光市駅南口いこいの広場	平成30年2月14日(水)	午後4時から午後6時	
和火士公司 大脚士	和火本犯部内太阳付近	平成30年2月 1日 (木)	- 午前 10 時から午後 1 時	
和光市役所 木曜市 	和光市役所中央玄関付近 	平成30年2月15日(木)		
採れたて野菜まちかど販売所	牛房コミュニティーセンター	平成30年2月16日 (金)	午前 10 時から午後 1 時	

※売り切れしだい終了します



く 幸運の食べ物〉ナバナ

備えの種をまこう。

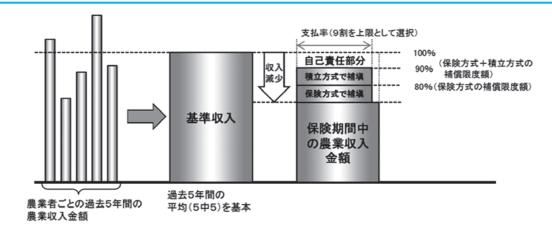


収入保険が平成3 1年からはじまります!

農業者ごとの収入全体を対象とした 総合的なセーフティネットとして、収入保険を導入します。

収入保険の特徴

- 1 収入保険では、米、野菜、果樹、花、たばこ、茶、しいたけ、はちみつなど、農産物ならどんな 品目でも対象になります! (マルキン等の対象である肉用牛、肉用子牛、肉豚及び鶏卵は対象外です)
- 2 自然災害だけでなく、価格低下や怪我や病気などによる収入の減少も、補償の対象となります!
- 3 収入保険に加入するために必要な青色申告は、簡易な方式でもよく、1年以上の実績があれば加入できます!
- 4 収入保険では、農家ごとの平均収入の8割以上の収入が確保されます!保険料率は約1%、積立金は25%です(別途事務費がかかります)
- 5 「掛捨ての保険方式」と、「掛捨てとならない積立方式」の組合せで補填します!補償限度、積立方式の補償幅及び支払率は、農業者の方が自由にお選びいただけます。



例えば、基準収入が1000万円の農業者は、29.7万円(保険料7.2万円と、積立金22.5万円)を用意 すれば、万一の場合にも、800万円台の収入が確保されます!

加入条件や詳しいことは、お近くの埼玉県農業共済組合にお問合せください。

本所 :048-645-2141 Mail : honsyo@nosai - saitama.jp

中部統括支所(川越):049-235-8711 東松山支所:0493-22-0655 上尾支所:048-779-6911

農林水産省HP、NOSAI埼玉HPでも情報公開中!

1. 人事異動

ランドマーク税理士法人出向より帰任(平成29年12月1日付)

氏 名	新所属・役職	旧所属・役職
岡本	指導経済部 総合相談センター 係長	企画管理部 人事課付(出向)

JA世田谷目黒出向より帰任(平成29年12月30日付)

氏 名	新所属・役職	旧所属・役職
井 口 桂 輔	指導経済部 総合相談センター 係	企画管理部 人事課付(出向)

2. 退職(平成29年12月31日付)

氏 名 旧所属·役職 毛 束 香緒 里 金融共済部 金融推進課 係



JAあさか野新座農産物直売センター(とれたて畑)

新座

Aあさか野直営》





住 所:〒352-0011 埼玉県新座市野火止6-1-48 (ふるさと新座館 1階) TEL.048-483-7200

(平 日) 営業時間:午前10時~午後5時 (土、日、祝日) 営業時間:午前 9時~午後5時

定 休 日:月曜日・年末年始

※ふるさと新座館は、第二・四月曜日が休館日となり、休館日が祝日等の場合は開館いたします。その為、同館が開館していても、センターは定休日である場合がございます。 予めご了承下さい。

★ 今月の野菜 ★



【金時人参】

金時人参は普通の人参に比べると少しだけ細身ですが、肉質が柔らかく、甘味があります。栄養としてはβ-カロテン、葉酸、リコピンが多く含まれています。これらの栄養素のおかげで美肌効果や消化器系のガンの予防、脂肪燃焼効果が期待出来ます。サラダや煮物、キンピラ等でお召し上がり下さい。

片山

新座市片山農産物直売所

所:埼玉県新座市堀ノ内1-9-16

営業日:毎週土・日曜日 営業時間:午前8時~午後2時

☆直売情報☆

2月は白菜・人参・里芋・大根等が出荷予定です。



料理楽しくステップアップ

●材料(2人分)

ジャガイモ…………2個 生クリーム……3/4カップ

ホウレンソウ…………1/2束 マヨネーズ……大さじ2

トマト……………1/2個 塩・こしょう………適宜

バター……適宜 パルメザンチーズ……適宜

●作り方

- ●フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイ モ、ホウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
- ②グラタン皿にバターを塗り、①とカットしたトマトを並べ、 生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
- ③パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、 お好みでパセリ(材料外)を散らす。

ホウレンソウとジャガイモのチーズ焼き

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井



ジャガイモはしっかり炒める。ホウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。



産物直売センタ

生産者と販売が一体となることで、新鮮な地元野菜やお花などをご用意しております。 ご来店お待ちしております!

JAあさか野和光農産物直売センタ

和光

 $\widehat{\mathsf{J}}$ あさか野直営》



所: 〒351-0112 埼玉県和光市丸山台1-7-9

TEL.048-461-0850 日) 営業時間:午前10時~午後5時 (土、日、祝日) 営業時間:午前 9時~午後5時

定 休 日:水曜日・年末年始

★ 今月のオススメ ★



【いちご】

老若男女問わず人気のフルーツですが栄養価だけを みても優秀なフルーツの一つです。美肌効果が期待出 来るビタミンCを多く含んでいる他、認知症予防に 効果のあると言われている葉酸も多く含んでいます。 生でそのまま食べる他、ミルクやヨーグルトと一緒 に食べてカルシウムを摂取する方法もオススメです。

朝霞

朝霞市浜崎農業交流センター

所:埼玉県朝霞市浜崎18-2 □:毎週水・土・日曜日

営業時間:水・土曜日 午前11時~午後5時 午前11時~午後4時

☆直売情報☆

2月は人参・里芋・長ネギ・白菜等が出荷予定です。





加えることで、タンパク質の量を 約2倍のタンパク質が含まれてい ビなどの雑穀には精白米に比べて ンパク質は約9g。 1合で18%もカバーできることに 日の平均推奨量は50gですので、 ハトムギや、 成人女性の1 キ

がら、 かを考えたいと思います。 パク質の「量」と「質」を考えな まれてい ですが、タンパク質もしつかり含 ですが、実は相性抜群なのです。 ご飯は炭水化物源と思われがち 精白米1合当たりに含まれるタ なぜみそ汁と相性が良 今回はお米のタン 61

的で、 や納豆がありますが、 リジンを多く含むのが豆製品なのアミノ酸が不足しています。この がら精白米は65で、 たされているかを表したものです。須アミノ酸9種類がどれくらい満 100に近い数値であるほど理想 酸スコア100ですが、 の一つ。ご飯と、 豆製品の代表といえば豆腐 肉類や魚類、 リジンという みそ汁の相性 卵などはアミ みそも豆製 残念な

お 米 で 健 康

飯と相性が良い み

管理栄養士・雑穀料理家●柴田

る 入れることで汁の量も少なくでき カリウムも取れ、 塩分を排出する効果が期待できる いるという人もいらっしゃいます 飯には温かいご飯と具だくさん ので一石二鳥です。 みそ汁は塩分が多いので控えて 旬の野菜をたくさん入れれば 野菜をたくさん 寒い冬の朝

が多く使われるのも納得できま

みそ汁の具に豆腐や油揚 由はもうお分かりだと思



まごはやさし で栄養バラン

ス

を

整える

タ

そしてもう一つ意識してほ いるといわれています。だからこそ日本人の栄養バランスも崩れてきて されてきた日本人の 元となっているとも に千利 らためて見直してほしい まごはやさしい」 まごは り入れたい食材の この 最近では食の欧米化 休が確立した茶懐石の 想的 水化 やさし 一汁三菜は安土桃 な食事スタイル ま い」とは、 です。 大豆は良質なタ 食文化です。 いわれ、 は豆類。 脂質のバ 頭文字を取 が進 豆類は 一汁三菜、 意識 長く愛 献立 弘山時代 といえ ラン いのは み、 ス

はミネラル ク質源 です。 を豊富に含み、 は ゴ 必須

ラル んぷん、 繊維 こ 類)

が含まれており、

芋の

が豊富です。

は芋類。

き

のこ類はビタミン、

食物

食物繊

維、

ピ

タミン、

ミネ

っても異なるの

で、

ジ

ヤ

ガ

イイモ、 種類

サト

・イモ、

ヤマイ

モ

の他、 は魚。脳を活性化するDHAやEP食べるよう意識したいです。「さ」野菜や根菜類などいろいろな種類を ロール 薦めです。 A が多 れてい ほし 予 ぬるした成分であるア ミネラルを豊富に含み、 防にも効果があるといわ 、ます。 いです。 力 を排出する作用 余分なナトリウム、 ひすりごまとして取 いイワシやサバ、マグロなど ル シウムが豊富な小魚もお ランス良く含ま 「し」はシイタケ 8 ば はワカ は 野菜。 ルギン があるといわ 表面 コレ 、メで れて り入れて 緑黄色 0) (きの ・ステ ぬ 15 ま

理すれ ごはやさし これらはどれも日本らし ランス良く食べたいです。 日 ただけたらうれし 本食の基本、 「まごはやさしい」 なります。 とても栄養バランスの を意識した食材で調 献立を考えると 汁三菜を を思 13 食 材で

良

おまちしています



【4月号のお題】 お花見、桜、鶯(お題以外の思い出やエピソード、イラストもお待ちしています)

クロスワードパズル正解者・ 読者からのお便りコーナーにご記入をいただいた方の中から抽選で 5名様に このががやき をプレゼント!!(正解と当選者の発表は、4月号の誌面にて掲載)

J A あさか野職I ヘお油1.ください

住所

応募要項

住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号 と本誌へのご意見、ご感想をお書き添えの うえ、最寄りの店舗へお持ちください。 または、下の宛先までご応募ください。 なお、代名はペンネーム、匿名を可とし ますが本名の明記を必ずお願いします。

■ハガキでの応募先

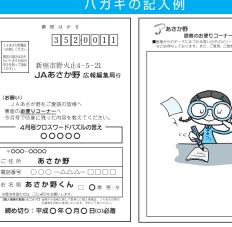
T352-0011 新座市野火止4-5-21 JAあさか野 広報編集局 行

■締切

2月28日(水)必着



ハガキの記入例



【個人情報の取り扱いについて】

ご応募いただきましたハガキ等の個人情報についてJAあさか野 広報誌「あさか野」以外には使用いたしません。



(16)

表紙紹介

と」だそうです。減農薬で 有機栽培に近い方法で栽培 は「鮮度を大切にするこ 田さんが心掛けていること し、安心安全の野菜を皆様 届けてくださって

和光市下新倉在住



吉田 成実 子

④尺八やフルートはこの仲間 ③ツルのものは長く、 ②力士が踏むもの ①2018年の 行われます は平たい カモのもの

センター、

駅前商店ひまわ 和光農産物直売

た野菜は、

を生産しています。収穫し

白菜など数多くの野菜

⑦ずいぶんと-が飛躍している

⑤医師に処方してもらうものの一

ます。また地元の方へは、 や・生協への出荷もしてい として、らでいっしゅぼー さんが所属する埼玉研有会 りなどでの販売の他、吉田

配達も行っているとのこと

そして野菜を作る際に吉

12日本 ⑬スマホで明日の天気 ⑩銀世界を眺めて楽しむこと が寒波に覆われた ーを調べ

◎バレンタインの本命チョコに込 ⑩鬼の頭に生えています ① 桃太郎の場合は犬・猿 ⑭漢字で書くと最中。 た和菓子です あんの入っ キジ

②模試では合格の ⑩セーフの対義語

が80%だっ

ボルトと組み合わせて使います 寒い日にはポッと赤くなる人も

ょ **の** カ

た

7

0

ול

ぎ

2

年になります。奥様の淑子吉田さんは就農して約18

様とご一緒に、

´ーをはじめ、

かぶ、小松 ブロッコ

五輪は平昌で

②友人の結婚をみんなで一 ⑨五輪で1位の選手がもらうメダ ⑧将棋に似た西洋のゲーム ⑥魚の下ごしらえの際に取ること

⑩温めた豆乳から引き上げます ⑤ドストエフスキーの著書 ⑪アルバイトの面接を受ける際 ルの色 書いて持っていくことも

12月号の答え トルコイシ 月号当

二重枠に入った文字を、A→Eの順に 並べてできる言葉は何でしょうか?

9	14	18

	ı	0 E	9		14	18	21
		7		11		19	
	2			12	15		
			10	В			
	3	8				20	
l	4 A			13	16		
	5				17		
	山晤▲一一川						

出題●ニコリ

編

集

後

62

おめでとうございます。

和光市本町 井 深 康 江さん 志木市幸町 大久保 ふみ子さん 朝霞市泉水 崎 とみ子さん 新座市大和田 箬 名さん 新座市西堀 箬 名さん

1ヶ月が過ぎて

ま

てから、

気付いたら

気持ちで新年を迎え

年が明けて新

L

さに驚きました。 した。 の気持ちで過ごして えると時の流れの早 わることが決定し、 成も後わずかと考 きたいと思い 1日を大切に感謝 昨年には元号が

春日職員





本 店/〒352-0011 埼玉県新座市野火止4-5-21 TEL.048-479-1011

JAあさか野総合相談センター 0120-17-4160(イーナよいローン)/お客様のいろいろな要望に対して、安心できるご提案をいたします。 JAあさか野ライフサービス 0120-24-4994(24時間よく供養)/葬儀専用フリーダイヤル…24時間365日対応可能

支 支 ·
 火
 止
 支
 店

 座大和田支店
 山
 支
 店

 毒
 支
 店
TEL.048-478-5500 TEL.048-477-2013 TEL.048-478-1017 TEL.048-461-0032 TEL.048-471-0242 TEL.048-471-0011 TEL.048-480-6511 TEL.048-471-1585 TEL.048-483-7200 朝内志 片山経済配送センタ 霞 新片野 店店 間木木木 内間木経済配送センター 支 新座農産物直売センター 店 TEL.042-474-3355 TEL.048-461-2113 和光農産物直売センター TEL.048-461-0850 TEL.042-491-1011 茜 支