

北千里児童センター 休館日 10月 11月 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土

北千里地区公民館 休館日 10月 11月 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土

北千里図書館 休館日 10月 11月 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土

北千里児童センター 午前10時～午後6時 休館日 年末年始・施設点検などによる臨時休館あり

北千里地区公民館 午前10時～午後10時 休館日 毎週火曜日 祝日の翌日 年末年始

北千里図書館 午前10時～午後8時 休館日 毎月最終火曜日 年末年始 特別整理休館日

最寄駅 阪急電鉄千里線「北千里駅」徒歩3分 阪急バス「阪急北千里駅」徒歩3分

Event Information

えほんで学ぶおたのしみ会 えほんの読み聞かせて食育♪

日時: 10/5(土)14:00-14:30 場所: 1階 乳幼児室 定員: 幼児と小学生 先着20名 申込: 不要

【第2回】パパのための学びのアトリエ お父さんに役立つ育児セミナー 赤ちゃんの誕生前プログラムII

日時: 10/20(日)10:30-12:30 場所: 2階 調理室 定員: 妊娠中期以降のパートナーがいるお父さん 16組 ※抽選

ハロウィンコスプレ大会 日時: 10/30(水)～10/31(木) 10:00～17:30(仮装・記念撮影)

場所: 児童センター 遊戯室 仮装を楽しんだり、フォトスポットで記念撮影ができるよ。

まちなかりビング北千里ニュースレター

MACHIKITA DAYS

北千里の「時」と「人」をむすぶ 開かれた暮らしの中の交流拠点

10月号

2024/10/1発行



まちきたで味噌作り

今月の表紙「みそ汁で始まる一日」

まちきたで味噌作り

まちきたの「学び人」の哲学に迫る わたしの学び哲学

『味噌作り講習会』で講師をしてください

グループ花水木 永井淑子 さん

まちきた図書館員の偏愛本棚 / 発酵について知ろう



まちなかりビング北千里

〒565-0874 大阪府吹田市古江台3丁目8番1号

代表電話・北千里地区公民館

北千里児童センター

北千里図書館

指定管理者 TRC北千里共同事業体

URL: https://machikita.jp Instagram: @machikita.jp

MACHIKITA DAYS 10月号 (2024年10月1日発行) 編集発行: 指定管理者 TRC北千里共同事業体

この冊子は400部作成し、1部当たりの単価は20.4円です。

発酵に関わる微生物はおもにカビ・酵母菌・細菌の3種類。発酵食品は5つの代表的な微生物の働きにより生まれます。

5つの代表的な微生物

乳酸菌 役割: 腸内環境を整える → ヨーグルト・チーズ・漬物・味噌・醤油

納豆菌 役割: 腸内環境を改善し、血液をサラサラにする → 納豆

酢酸菌 役割: 花粉症やアレルギー症状を抑える → 酢・ナタデココ

酵母 役割: 糖の吸収を抑制・免疫力の向上 → ビール・ワイン・パン

麹菌 役割: 食べ物の消化・吸収をしやすくし、腸内環境を整える → 味噌・みりん・醤油・酒

<参考資料> ・みんなの発酵BLEND https://www.hakko-blend.com/study/whats/09/

発酵食品とは?

発酵食品とは、微生物の働きにより、食材の持つもとの性質が人間にとって有益に変化した食品のこと。

発酵食品を食べることのメリット

- 01. 腸内環境を整え免疫力を高める → ヨーグルト・チーズ・漬物・納豆
02. 代謝アップでダイエット効果 → 酢・キムチ
03. がんのリスクを下げ生活習慣病の予防 → 納豆・醤油・酒粕・味噌・ワイン
04. イライラ解消 → 味噌・納豆・甘酒・酢・テンペ
05. 抗酸化作用でアンチエイジング → 味噌・ワイン・テンペ・マッコリ

まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

【File18】 グループ花水木

永井 淑子さん



グループ花水木の皆さん 左端が永井さん

手作り味噌と市販の味噌の違いを教えてください。

手作りには人のつながりを感じています。味噌作りは見学に行った奈良の醤油屋さんのご主人に教えてもらったことがきっかけで始まりました。

味噌作り講座はずいぶん長い間続いていますね。

私たちは北千里地区公民館ができた当初から「千里生活学校」の名前で活動していました。新鮮な食材を使った家庭料理、お節料理やクリスマスケーキを作り、みんなで楽しく学ぶ場として活動してきました。

11月21日(木)『味噌作り講習会』で講師をしてください、グループ花水木の永井淑子さんの「学び哲学」に迫ります!

手作りの良さはどんなところにありますか?

自分の作ったものには愛着が湧きます。食べ物と同じで、水に浸した豆が変化の様子や、仕込んだ味噌の変化に一喜一憂します。

味噌作り講習会

発酵食品を手作りしてみませんか。米こうじのおいしい味噌を作ります。ピギナーコース 11/21に講師が大豆の炊き上がりから仕込みまで丁寧に教えます。

まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ 発酵について知ろう

北千里図書館の図書館員たちが「本当に好きな本」「読んで欲しい本」を毎月紹介し、読者のみなさまを、まだ見ぬ読書の世界へと誘うコーナーです。

01 麹親子の発酵はすごい! 山元正博 山元文晴 / 著 ポプラ社

麹には無限の可能性がある

100年以上に渡り麹研究を進め、成果を出している鹿児島県「源麹研究所」の麹親子による著作。麹は美容と健康に効果があるだけでなく、地球環境を救う可能性も秘めているということです。

02 お味噌知る。 土井善晴 土井光 / 著 世界文化社

味噌に任せておけばいい

味噌汁には、人それぞれの立場や、場面に合わせた作り方があります。この本はそうした状況をふまえて、5つのテーマに従って味噌汁を紹介しています。

03 もやしもん 1 石川雅之 / 著 講談社

小さくても偉大な菌の力

肉眼で菌が見えるという特殊な能力を持つ農業大学1年生の沢木。そんな彼を取り巻く菌愛あふれる人々を描いた青春群像劇です。

