



4年生に植え方を教わっている園児

## しっかり育て、サツマイモ 4年生と年長児と一緒にイモ植え

5月28日、木倉小学校4年生21人と若葉保育園年長児28人が、岸義美さん(木倉)の畑にサツマイモを植えました。交流を目的に毎年行われているイモ植えで、4年生が参加するのは今年が初めて。先生から説明を聞いた園児たちは、ペアになった4年生に植え方を教わりながら、イモ植えを楽しみました。若葉保育園の増田瑠々加ちゃんは「お兄ちゃんお姉ちゃんと植えられておもしろかった。大きくなるのが楽しみです」と話しました。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 新玉ネギと桜エビの 和風煮



玉ねぎに含まれている栄養素で有名なのはビタミンB<sub>1</sub>で、この栄養素は炭水化物をエネルギーとして分解するのに必要な栄養素です。更に、玉ねぎの辛味の原因ともいえる硫化アリル。これはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けてくれる栄養素なのです。こういった栄養素は水に溶けやすかったり熱に弱かったりするので、玉ねぎの栄養素を効率良く摂るなら、生食が一番です。しかし、新玉ねぎは日持ちがしないので生食にあいたら、新鮮なうちに1個丸ごと煮物にしてさつさと食べてしまいましょう。桜エビのうまみがよくあい、だし汁も一緒にとると水に溶け出してしまった栄養素も採ることができます。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方	
新玉ネギ	4個(600g)	エネルギー	94kcal	①新玉ネギは、皮をむき、芯をくりぬき、上から2/3くらいの高さまで十字に切り込みを入れる。 ②小さめの鍋に新玉ネギ、桜えびを入れ、新玉ネギがかぶるくらいのだし汁とAの調味料を入れ蓋をして火にかける。 ③沸騰したら、弱火にし、新玉ネギがトロトロになるまで15分くらい煮たら出来上がり。	
桜エビ	20g	タンパク質	5.3g		
だし汁	適宜	脂質	0.2g		
A	薄口醤油	大さじ2	炭水化物		15.2g
	みりん	大さじ2	カルシウム		162mg
			鉄		0.6mg
		塩分	1.6g		

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

### 編集後記

▼今年も草スキー大会の取材で吉無田へ。雨天のため残念ながら草スキー大会は中止でしたが、新企画の「大草原かけのぼり大会」が開催されました。なぜか大会に参加することになった私。大丈夫かなと不安でしたが、なんと1位の商品がお米10kg！出場するからには家族のために米をゲットしなければ！と、吉無田のローンスキー場をかけたぼりしました。なんとかゴールできたのですが、体への負担は大きく、ゴール後は雨が降っていたにもかかわらず、起き上がることもできませんでした…。よし、来年に向けて運動をがんばろう。とその日だけ思ったゴールデンウィークの1日でした。④

▼高木の発掘現場に取材に行ってきました。修学旅行で見た吉野ヶ里遺跡をなんとなく想像しながら現場に行ってみると、あるのは数メートル程の深さに掘られた平らな地面…。地面や壁の断面に印がつけてあるけれど、これで何故遺跡だとわかったのかな?と思い、町の学芸員や調査員さんにいろいろ話を聞いて、勉強させてもらいました。素人の目で見ても、遺跡があるとはまったくわからないので、やっぱり専門家はすごいな〜と思いました。⑦

