



陶器づくりを教える高田さん(右)と集中してつくる園児たち

卒園記念を粘土で

1月15日、高木保育園(上村いつ子園長、76人)の年長児10人が、卒園記念に陶器づくりを体験しました。近くの陶芸家「一道窯」の高田一道さん(高木)の協力で、約20年前から毎年行われている園の行事です。園児たちは、高田さんの陶器づくりの実演を見た後、茶わんやコップなどを約1時間かけて作りました。茶碗をつくった山下悠奨くんは、「粘土で茶碗をつくって、とってもおもしろかった。できた茶碗ではやくご飯を食べたい」と陶器の完成を心待ちにしていました。園児たちの陶器は、高田さんが窯で焼いたあと、卒園式までに園に届けられます。

旬の野菜

レシピ

副菜

切り干し大根の酢の物



たくさんできた大根で自家製の切り干し大根を作られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。切干大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み・菌ごたえ・風味が増し大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。日本の伝統的なおふくろ料理の一つとして切干大根の煮物があげられますが、酢の物にしてもおいしく、常備菜として食卓にとり入れてみてください。

材料(4人分)

切り干し大根	40g
塩わかめ	20g
かにかまぼこ	40g
貝割れ大根	1/4パック
ニンジン	20g
唐辛子(小口切り)	1/2本
薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	1/8カップ
だし汁	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1/2

A

栄養価(1人当たり)

エネルギー	67kcal
タンパク質	2.2g
脂質	1.7g
炭水化物	10.8g
カルシウム	71mg
鉄	1.1mg
塩分	1.2g

作り方

- ①切り干し大根は、水洗いして水気を絞り、熱湯に入れ手早くかき混ぜ、ふっくらと戻ったらザルにあげて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
 - ②わかめは、塩を洗い流し、熱湯を通して食べやすい大きさに切っておく。ニンジンは、せん切りにし塩を少々振りかけ絞る。かにかまぼこは、手で裂いておく。貝割れ大根は、根を切って半分に分けておく。
 - ③ボウルにAをあわせ、①②をすべて加え、よく混ぜ、味をなじませる。
- ※レンコンを入れてもシャキシャキした歯ごたえが切り干し大根とよく合います。

※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

▼1月24日の雪はすごかったですね。わが家の近所であんなに積もったのは、私が保育園に通っていたくらいの時の写真で見えたことがなく、実際に見たのは初めてだったような気がします。子どもたちは元気に朝から外で雪遊び。雪に興奮した一番下の子は、ズボンをかすに上着と長靴という格好で外へ走り出していきました。私は、熊日市対抗女子駅伝大会を見に行こうと思っていました。キャンセル。家から一歩も出ることなく一日を過ごしました。

▼毎年恒例となった胃腸炎。今年の初感染は私。それも私だけ。いつになったら胃腸炎から逃れられるのか：来年こそは。⑧

▼1月はすごい雪が降りましたね。雪が降り積もる光景はまるで別世界のようにでした。昔は雪が降っているのを見たら、目を輝かせて外へ出かけたものですが、今では寒いので部屋から出る気にもなれず。しかし犬の散歩には行かなければならないので、滑らないように長靴を履いて吹雪の中を歩き回りました。なんとか転ばずに済みました。

▼今年は寒暖の差が激しいです。皆様、体調管理にはお気を付けてください。⑦

