

教育委員会 だより



「めりがとつ」の気持ち

大豊町立大豊町中学校 二年 岡村あずみさん

「今日は銀ぶろう寿司作るでー。」
母がはりきって台所へ向かった。
夏になると食欲が無くなる父に食べてもらいたくて、早起きして作ることにしました。

「生姜刻んで。」
母の言葉で私は、生姜を小さく刻み始めました。「トントントントン。」

食欲をそせる生姜の香りがします。

その横で、母は昨日煮込んでおいた五目の具と銀ぶろうを温めていました。銀ぶろうとは、昔から大豊町で作られているつやつやの黒い豆で、祖母の家でも毎年作られています。

母は大きなボウルを用意すると、炊飯器を開けました。

すると、キラキラと光るお米から、ふわっと湯気とともにご飯の良い香りが辺りに広がり、私のお腹はぎゅっとなりました。

湯気あがる炊きたてのご飯をしゃもじでつつし、さつき刻んだ生姜、ゴマ、砂糖、塩柚子酢を入れ、しゃもじで切るように混ぜ始めました。

「うちわであおいで。」
と言われ、あおいでいると、酢のにおいで鼻がツンとしました。

きれいに混ぜ合わせると、次に五目の具と銀ぶろうを入れて、また混ぜました。

この銀ぶろう寿司に使っているお米は、黄金錦という品種で、祖父と祖母が丹精込めて作ったお米です。

八月の今、祖父と祖母の田んぼは緑の葉があおあお一面に広がり、穂の先が少し見え始めています。

今の時期、猪やウサギなどが田んぼに入らないように電気の線を引きます。線に草がかかると電気が上手く流れなくなるので、太陽がジリジリと照りつける中、草を刈ります。

そして、四月に田んぼを耕すことから始まった米作りは長い時間と労力を費やし、十月にやっと新米をとることができました。

苦労して作ったお米は、初つきで約三百五十キログラム位とれます。

そのお米を使って、今、銀ぶろう寿司を作っています。

「昔、ひいおばちゃんを作ってくれた銀ぶろう寿司は近所の人も美味しいって言ってくれた位、美味しかったんで。」

話す母は少し自慢げで、私も食べてみたかったなと思いました。

出来上がった銀ぶろう寿司は、少し大きな黒い豆が特徴の寿司で、私の町の郷土料理です。銀ぶろうは、かむとすべにくく詰まってしまう位やわらかくて、甘く、美味しいです。それに加えて、親指の指先位の大きさがあり、存在感があります。

「おはよう。」

父と妹が起きて来ました。

食欲のない父の茶わんに、銀ぶろう寿司をよそい、持って行きました。

「うっ？美味しい？」

食べた始めたばかりの父に聞きます。

「お父さん、初めて銀ぶろう寿司食べたけど、美味しいね。」

にっこりと笑いながら食べる父を見て嬉しくなり、早起きして作って良かったと思いました。

酢のきいたご飯は食欲のない父には食べやすかったみたいで、茶わんを空にした父を見て、母も嬉しそうに笑っていました。

家族みんなの空になった茶わんを見て、いつもは食べる側の私は、食べてもらえる嬉しさを知りました。

そして、祖父、祖母が作ってくれた美味しいお米があるから、美味しい銀ぶろう寿司が出来たのだと思いました。

おじいちゃん、おばあちゃん、いつも美味しいお米をありがとう。

◆おからは、大豆から豆乳を絞ったあとの残りですが、大豆のたんぱく質や脂質に加え、皮や胚芽にある成分も残っており、栄養面でも見直されています。



ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆また、おからは、大豆の繊維質がほとんど移行しており、食物繊維は便通を良くし、有害物質が腸内にとどまることを防ぐほか、高コレステロールや肥満を予防する働きがあるとされています。今回はこのおからを牛乳で煮る「洋風おから」をご紹介します。

◎簡単洋風おから

材 料 (2人分)

おから	80g
ベーコン	20g
玉ねぎ	60g
人参	20g
しめじ	60g
牛乳	200ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
黒こしょう	少々

作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじは粗みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからを加えてざっと炒めたら、牛乳を加えて塩、こしょうをして一煮立ちさせる。
- ③弱火～中火にして、混ぜながら煮て(焦げないように注意)、水分がなくなったら出来上がり。器に盛り、あれば黒こしょうをふる。
※牛乳で煮るのでしっかりと仕上げ食べやすくなります。

1人分の栄養量	
エネルギー	172kcal
脂質	9.4g
たんぱく質	8.0g
鉄	0.8mg
カルシウム	152mg
塩分	0.9g

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会 (住民課健康づくり班)

交通安全ニュース

日ごろの運転を振り返ってみませんか？

年齢を重ねるにつれて、身体機能に衰えが表れてきます。高齢者が関係する事故は、こうした身体機能の衰えが関わっていると言われています。

自分では気が付いていない運転の癖も、家族や知人などに教えてもらうことで交通事故を防ぐことにつながります。

よく見かけます…

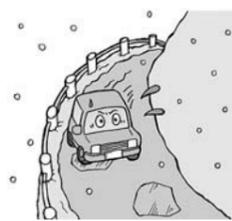
- 対向車線にはみ出で運転している
- 方向指示器を点滅させたまま走行
- ゆっくり走ったり、急に速度をあげたりとスピードが一定でない
- 対向車線に大きくふくれてから右左折する (指示器を出していても対向車線にそれる運転が後続車両を困惑させます)
- 駐車場などから発進する際、周囲の安全確認を忘れている



本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

『凍結事故に注意』

まだまだ寒さが厳しい時季。橋の上や、坂道、冷え込んだ日の夜間や、早朝で路面が濡れたように見える場所などスリップ事故が起きやすい場所を運転する際は、十分に注意をしましょう。



- 速度を控える
- 慎重に運転する
- 「急」のつく運転をしない
- 車間距離を長めにとる

香美署管内連絡便

平成23年中の交通事故発生状況

区分	件数	死者	傷者
全事故	135 (17)	3 (1)	159 (19)
高齢者	56 (12)	3 (3)	39 (3)

* ()内は前年比

地区別では土佐山田町113件、香北町10件、物部町10件、大豊町2件となっています。

「気をつけよう 毎日通る 道だけだ」

事故の当事者にならないよう「自分のことは自分で守る」、必ず交通ルールを守りましょう

英語でおそぼう



大田口保育所での様子

大豊町では、小学校の入学前から外国語に親しませる環境作りとして、町内すべての保育所で英語遊びを実施しています。CIRのマックス先生と外国語教育支援員の杉本先生と一っしょに子どもたちは、英語で遊ぶ楽しさを体いっぱい感じていました。

さらに小中学校の9年間で外国語活動を通じて言語や文化に対する理解を深めて、そこで培ったコミュニケーション能力を活用する場の一つとして、平成23年度は、大豊町中学校生徒海外研修(オーストラリア研修)を実施しました。



児童のコミュニケーションの力をはぐくむ外国語活動