

山菜の炊き込みおこわ

※作りやすい分量で記載しています。
残った具は冷凍保存ができます。

<米2合分>	
米	150g
もち米	150g
塩	少々
薄口しょう油	大さじ1
<具＝作りやすい分量>	
たけのこ、わらび、ぜんまい	
ふき、人参など合計	500g
だし汁	200ml
三温糖	25g
薄口しょう油	25ml
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①米ともち米は合わせて洗う。炊飯器に米と調味料を入れてから、メモリの下側に合わせて水を入れる。
- ②よく混ぜてからスイッチを入れる。
- ③下処理した山菜類は、長さ3cm程度の太めの千切りに切る。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、たけのこなど煮えにくい材料から入れて煮る。いたどりや人参などは最後に加えて煮るか、別に煮汁を取り出して煮るとよい。(色と食感を保つため)
- ⑤具が出来上がれば、サラダ油を加えてサッと混ぜて火を止める。煮汁と具に分けて、米1合に対し具を50g程度混ぜて仕上げる。※作りやすい分量で記載しています。

1人分の栄養価 エネルギー…293kcal 脂質…1.5g たんぱく質…6.5g 鉄…0.6mg カルシウム…23mg 塩分…0.3g

教育委員会だより

田植えをしたよ!!

5月9日におおとよ小学校の5年生が田植えをしました。あいにくの雨まじりの田植えとなりましたが、おいしいお米ができるようにと心を込めて植えました。

初めての田植え
私は、初めての田植え体験だったので、ずっと楽しみにしていました。
まず、靴を脱いで田んぼの中に入りました。田んぼの表面は、水にぬれていて、どろどろな土は変な感じがしました。深く、少し動きにくかったです。
さっそく苗を植え始めました。私は、マイペースな性格なので、ゆっくり一本ずつ植えていきました。(立派に育つね。)と思いながら、植えました。みんなも列をそろえて大切に植えていました。
そうしていると、雨が降り出したので、(もう少ししたかったけど、仕方ないな。)と思いました。足が、泥だらけになって、初めは植えるのが難しかったけど、慣れてくるとスムーズにできるようになってきました。
下に石があつて、踏むんじゃないか不安だったけど、実際にやっていると安心して作業ができました。
苗の植え方もまなびました。5本ぐらいを持つて泥の深くに入れ、列をそろえることを意識して植えました。また、田植えをすることがあれば、今回学んだことを生かしたいです。
今回植えた苗を10月まで大切に育てて、稲刈りをし、おおとよ家で売りたいです。たくさんの人に喜んでもらえるように、お世話もして、立派なお米をつくらうと思います。

楽しかった田植え
学校から水田に向かう途中も、ずっと(楽しみなな。)と思いながら、歩いていました。
水田に着くと、児童代表の佑衣ちゃんが前田さんにあいさつをしました。その後、前田さんから注意点と田植えの仕方の説明を聞きました。説明を聞いた後、一番最初に入った心春ちゃんが、「つわ、ぐにょにょや。」
と言っていました。私はそれを聞いて、(どんなやり方?)とわくわくしました。けど、少し不安もありました。次々に田んぼに入ったみんなが、「つわー、ほんまや。」
と言っていました。私の番です。恐る恐る足を入れました。中はぐにょにょです。(気持ち悪い。)と思いました。それは、足がどぶに浸かったみたいだったからです。歩いてみると、とても動きにくく、自分の足じゃないみたいに重かったです。
教頭先生から苗をもらって田植えを始めました。苗を植える時は、50cmくらいの深さに植えなければいけないので、手は泥だらけになりました。大変だったけど、おいしいお米になって欲しいなと思いました。田植えが終わった後、みんなを代表して煌季君が前田さんにお礼を言いました。
学校に帰ってきて着替える時、泥だらけになった体操服を見て、改めて大変だったな、昔の人はすごいなと思いました。今回初めて体験ができて、とてもうれしかったです。今度の、稲刈りが楽しみです。

交通安全ニュース

暑さ、疲労による居眠り運転防止

気温が高くなり、暑さから疲労感も増してくる季節となりました。
長時間の運転や、疲労感が抜けないままの運転は居眠り運転を招きます。
運転中に疲れ、眠気を感じたら安全な場所でこまめに休憩をとり、事故を防ぎましょう。

後部座席もシートベルト着用義務!

家族や知人などと一緒に、車に乗り合わせてお出かけする時、ドライバーさんは後部座席に乗車する人へもシートベルト着用の一声をかけてください。

高速道路のみならず、車に乗ったら全席シートベルト着用が義務となっており、シートベルト非着用で事故に遭った場合、非着用側にも責任があるので十分な保証を受けられない可能性があります。

～シートベルトはあなたと家族の命綱です～

高知県東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
TEL 0887-76-0110

注目!! 正しい 乗車姿勢

アクセル・ブレーキの 踏み間違いを防ぐ為に

1. 股を閉じ、内股になるように意識する
2. 足先が進行方向を向くように座る

加齢に伴い体が硬くなることから、違う動作をすると足先が一緒に動いてしまうことが、踏み間違いの原因につながる。正しい乗車姿勢で事故防止を!

交通安全教室開催しませんか?

高齢ドライバーの死亡事故が多発している今こそ、安全意識の向上ために交通教室を開催しませんか?

場所、人数、開催日などに条件はありません。
お声をかけてくださった会場に出向きます。
お気軽にご連絡ください!

9

8