



から芋の苗植えで 世代間交流

宮地保育園では、毎年、近くの老人会の方々と、園児の祖父母といっしょに土に触れ、心の健康を育む取り組みを行っています。

今年も、仁田水孝春さんが無償で貸しておられる畑(一の宮運動公園横)で、年中・年長園児52人と古神地区・分地区老人会の方々と34人で、1,300本のから芋の苗を植え、「たくさん実るといいね」と声を掛け合いながら世代間の交流を楽しみました。秋に収穫した芋は、病院訪問や、交通安全啓発活動などの際配る予定です。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材 料 (4人分) *

小麦粉	200g
水	400ml
たまご	2個
カツオだしの素	小さじ3杯
塩	小さじ1/2杯
ベーキングパウダー	小さじ1杯
キャベツ	1/3個
小えび	少々
そばめん(ゆで済)	15g
{ 粉カツオ	
{ マヨネーズ	適量
{ ソース	

そば お好み焼き



<栄養士より一言>

そば

白米にはないビタミンB1やB2、鉄を含むそばは、すぐれた補食です。たんぱく質も良質ではかの穀物では不足するトリプトファン、スレオニン、リジン等の必須アミノ酸を多く含みます。さらに摂取しにくいルチンがあります。これはビタミンPの一種で毛細血管を丈夫にする働きがあり動脈硬化症の予防に役立ちます。ビタミンPは水溶性のため、そば湯を飲むのは理にかなっています。外皮を多少残したそば粉は未消化分が多いため便秘によく高血圧や痔にも効果的です。

* 作り方 *

1. ボールにたまご2個、ベーキングパウダーを入れ泡立て器でよくかき混ぜます。
2. だし汁に小麦粉を入れ、ダマができないように混ぜます。
3. 千切りをしたキャベツと小えび、ゆでたそばめん①を②のボールに入れます。
4. ホットプレートを温め、生地を焼きます。
5. 粉カツオ、マヨネーズ、ソースをかけ出来上がり。



孫といっしょ

波野東部保育園に通う3人の男の子を中心に3世代が仲良く暮らす、甲斐さんご一家。5月の連休もみんなで、潮干狩りにいったり、野外でバーベキューをしたりして楽しみました。

おじいちゃん、おばあちゃんの仕事は山で働く、林業。時々お孫さんたちに自然のいろんな話を聞かせる優しいお二人です。

<小地野>

おじいちゃん 甲斐 健 次さん(69歳)
おばあちゃん シキ子さん(68歳)
お孫さん 皓平くん(5歳)、敬太くん(4歳)、
竣介くん(1歳)