



2年生がとうもろこしの皮をむいてくれました！

5月11日の献立に組んだ喜界島産とうもろこし。今年は春先の低温と日照不足で成長が遅れ、当初の4月27日から2週間後の提供となりました。

前日朝、6時過ぎから収穫を開始、とれたてのとうもろこしを小学校に運んで2年生に皮むきしてもらいました。初めてむくという子も多かったです。

始めに、生産者で営農支援センター主査の恵さんから、とうもろこしのことを詳しく学びました。その後一人に2本ずつ配って皮むき開始です。皮の間から飛び出すハサミムシに時折悲鳴をあげながら、がんばってむいてくれました。

翌日、冷蔵保管のとうもろこしを洗い、3等分と4等分に切って、スチコンで蒸しました。驚くほど甘いとうもろこしでした。恵さん、2年生のみなさん、ありがとうございました。



恵さんが教えてくださったこと

- ・とうもろこしとさとうきびは仲間。
- ・昔、喜界島ではとうもろこしをたくさん育てていた。
- ・1本に1個実るように、他の実を取る。
- ・雄花が咲いたら切って、雌花のひげに花粉をつける。
- ・ひげ一本が実一粒。
- ・花粉がつかなかったひげには実ができない。
- ・なめくじやかたつむりを手で取り除く。(素手ではない)
- ・カラスが食べにくるので畑に糸を張る。
- ・シカも食べにくる。

食中毒 に気をつけましょう

奄美地方は5月11日に梅雨入りし、じめじめした日が続きます。この時期は、細菌性食中毒原因菌の活動が活発になります。食中毒を防ぐために次の3つを心がけましょう。

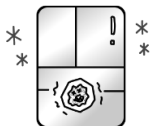
食中毒予防の3原則

1



つけない！

2

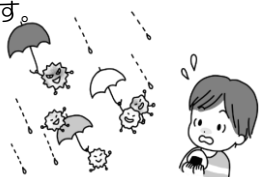


増やさない！

3



やっつける！



6月は 食育月間 です。

平成17年6月に食育基本法が成立し、毎年6月は「食育月間」と定められました。今月は食育について考えてみませんか。

食育の目的は、生涯にわたり心身の健康のもとになる食習慣～食に関する知識や食を選ぶ力～をつけることです。私たち大人が健康的な食習慣の実践者となり、子どもたちに伝えましょう。



食育で育てたい「6つの食べる力」

食べ物の選択や食事作りができる

食事の大切さと楽しさを実感する

食文化を未来に伝える

自然の恵みと人のたたらきへの感謝

思いやりと社会性

自分の健康を守る実践力

楽しい！自炊生活 その③「献立の調べ方」

このコーナー、実は朝食を前提に書いています。「朝から調えるなんて無理だよ！」とまあ、そうおっしゃらずに・・・。

献立の調べ方については、小学校の家庭科の教科書に下のように記載されています。

「献立に使う食品が3つの食品のグループからそれぞれ選ばれていると、栄養のバランスの良い献立になります。」

ごはんともそ汁に、主菜になるたんぱく質系のおかずと野菜主体のおかずを足しましょう。主菜は目玉焼きでもいいし、パックを開けるだけの納豆でもいいし、野菜は切ったり煮たりする時間がなければトマトやきゅうりの丸かじりでも。カンタンでしょ？（納豆が好きって、もはや能力。ギフト？と言っていいくらいです。）具だくさんのみそ汁なら他のおかずがなくてもOKと、料理研究家の土井善晴さんもおっしゃっています。

前日、鍋に煮込んだ具を味付け前に朝食分を取り分け冷蔵庫へ。残りにはしょうゆでもカールでも自由に味をつけ、夕食でいただきます。朝は冷蔵庫から取り出し、あたためてみそ玉を入れるだけ。（ちなみに私はみそ玉をふた付きの製氷皿に入れてあります。丸めるのも面倒だしプラゴミも減らせてSDGsに貢献です。）

忙しかったらお総菜や冷凍食品でもいいのです。まずは、たんぱく源と野菜をおかずに食事を調えることを、お風呂や歯磨きと同じレベルの、日常の一部にしてほしいのです。

なんだかまとめたいになりましたが、連載はまだ続きます。