

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

| × 8 + ○ + ・・ = ??



食生活編

6月の「すくすくひろばクッキング」(子育て支援センター開催)は、野菜の元気がいっぱい入った「にんじんポッキー」作りでした。レシピ通りに作ると、細長いポッキーの出来上がりなのですが、そこは自由に。思い思いの型で抜いたり、いろんな形を組み合わせたり。気が付けば、さっきまでは無表情の生地が、^ー^ がのっかって、ニッコリ笑顔に大変身していたり。こども達はもちろん、大人も想像力をはたらかせ、楽しいひと時を過ごされていたようです。

(料理をすることは、知らず知らずに、からだもこころもおまけに頭も、元気にしてくれているのです)

さて、一番上の計算式ですが、へんてこな式でしょ！でも、これにもちゃんと答えがあるんですよ。さあ、想像力をはたらかせて考えてみましょう。(答えは、写真の中にかくれています。)

■ にんじんポッキー ■

【作りやすい分量】

人参..... 40g → すりおろす
 *小麦粉..... 100g
 *ベーキングパウダー... 小さじ1(4g)
 *砂糖..... 10g
 *塩..... 1つまみ
 バター..... 25g
 人参はフードカッターで細かく刻んでもいいです。
 他の野菜でも試してみてください

【作り方】

オーブンを200度に温めておく。
 ボウルに【*】を入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
 【人参すりおろし・バター】も加え、手でこねる。
 はじめは、ぼそぼそしていますが、だんだんとまとまってきます。どうしてもまとまらない時は、少し【水】を足しましょう。
 厚さを2～3ミリに薄く伸ばし、食べやすい棒状に切る。
 オーブン用シートをひいた天板に並べる。
 10分～15分、全体がカリッとなるくらいを目安に焼く。
 (電気オーブンは15分～20分)
 生地を型で抜いたり、いろんな形を作る場合は、フォークで数か所穴をあけましょう。



「|」と「○」を組み合わせると、たこさんポッキーが出来ました

人権学習 シリーズ 64

【遠慮しないで声かけを】

勇気だし 声をかければ みな仲間
 (町人権標語応募作品 岩美西小学校2年)

望むのは 一声かける 思いやり
 (岩井地区公民館だより 4月号)

去る5月4日(みどりの日)、道竹城跡地の草刈り作業が行われることを知りました。実際の所、道竹城がどこにあったのかを知りたいと思っていた折りであり、また、草刈り機を用いて、人と一緒に作業するのが好きなこともあって草刈り機と混合油を持って参加しました。

同じ草刈りでも、自分の家の草刈りと違って手分けしての共同作業は楽しく、好天にも恵まれて思い出に残る一日となりました。実際に城の跡地に立って、その位置を知ることができました。また、そこから眺めると北側には浦富海岸があり、西～南側には、牛ヶ峰

山(蒲生)・河合谷高原(国府)・行者山(荒金)・大茅山(大坂)などが連なっていました。大茅山の背後に位置する扇ノ山はかすんでいたのか確認できませんでした。

みんなで車座を作り、持参の弁当を食べました。そして自己紹介をしたり、思いつくまま会話を弾ませました。その中で特に嬉しかったのは、かつて青年団時代に卓球で何度も闘った先輩が当時を懐かしそうに話しかけてきてくださったことでした。お陰で何十年ぶりに心のつながりがよみがえってくる思いでした。

「周りの人に声をかける」「会話する」という行為は人として素晴らしいことだと思います。ところがこの当たり前の事のようにも、日常は十分なされていないのが実情ではないでしょうか。思い返してみれば、例えば買い物の途中で知人を見かけた場合に、「忙しいから」「相手の迷惑になってはいけなから」といったことを考えて、挨拶もしないで過ごしてしまったこともあり反省します。

余計な心配をしないで、お互いに声を掛け合い、仲間意識を深め、会話を弾ませてお互いの心を温めあいたいものです。住民全てが、家庭で、地域で、職場において、標語のように温かい心に溢れた声かけを実践したいと思います。

(人権教育推進員)