

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

スタートは、準備OK？

4月です。新しいスタートをきられる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。スタートといえば、1日のスタートにかかせないのが朝ごはんです。皆さん、朝ごはん、毎日食べていますか？人間の体は、自律神経の働きにより、夜「休む時」から朝「動く時」にスイッチを切り替え、日中は活動をしています。なるべく決まった時間に朝ごはんを食べることで、このスイッチがうまく切り替わるようになります。

朝ごはんを食べて、目はパチッ・気持ちはシャキッ・体は元気モリモリと、こころもからだも準備OKで、今日も元気にスタートしましょう。

使う人参の量に始めはビックリされると思いますが、大根つきでついた人参は、炒めると思った以上にしんなりし、かさが減ります。朝からもりもりたくさんの野菜が食べられますよ。



食生活編

■ にんじんのたまご炒め ■

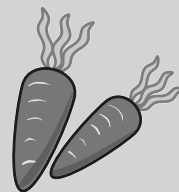
【6人分】

人参..... 2本
ツナ缶..... 150グラム→汁は除く
油..... 小さじ2
♪塩..... 2つまみ
♪こしょう..... 少々
♪しょう油..... 小さじ2
玉子..... 2個→溶きほぐす
ごま油..... 小さじ1

エネルギー：136キロカロリー
たんぱく質：7.0g
脂 質：9.2g
食塩相当量：1.1g

【作り方】

人参は、大根つきで細く切る（せん切りでもよい）
フライパンを火にかけて温め、【油】を入れる。【人参】を加え、ざっと炒める。
人参がしんなりしたら、【ツナ缶】を加える。
【♪】で味付けをする。
【溶き玉子】を加え、玉子に火が通るように炒める。
風味付けとして【ごま油】を加え、ざっと混ぜる。



人権学習 シリーズ 72

【横尾の棚田を守る】

去る2月13日、大岩交流センターで鳥取大学地域学部学生が岩美町内を調べて発表する「地域調査実習現地報告会」が開催され、9テーマに渡っての発表がありました。どれも、町内にある色々な事項について地元の方の聞き取りをする等、深く研究されていました。その中で、横尾の棚田について紹介します。

横尾の棚田を守る活動は、洗井地区のうち6戸の方方で結成した「いがみ田を守る会」が中心になってなされています。

活動の内容はオーナーを募って田を貸し出す事務、田植えの準備やサツマイモを植える畝作り作業、その苗の管理。またオーナーやボランティアを迎えての井手掃除・田植え・稲刈り作業。そして、9月の収穫祭、11月の感謝祭のイベント実施です。

会員の思いには、次のようなことがあります。

- 先祖から伝わった田を後世に伝えたい。
- 外から人が来てくれたら村が明るくなる。
- 共同作業の後で、みんなでビールを飲むのも楽しい。仕事を楽しんでやっていて、自分の生き甲斐になっている。
- この活動は多くの人たちとの交流があって楽しい。だからこの会の活動には死ぬまで関わっていきたい。
- 勤めがあり忙しいけれど、自分が動けるときに動いておきたい。村が無くならないように守っていきたい。

私はこの発表を聞いて、「いがみ田を守る会」の人たちの思いや活動に感銘を受けると同時に、私も我が集落、我が地区のために、小さな事でも良いから何か自分にできることを見つけて実践しようと思いました。

（人権教育推進員）