

グリーンツーリズムだより



もち米の学校

2011 (田植え体験)

「もち米の学校」は、田植え・かかし作り・稲刈りの3作業の体験を通して、「食」と「農業」に対する知識と関心を深めてもらうというもので、今年で7回目の開催となります。今回は、6月19日に県内外から5組12人の参加者と、浄立寺保育園の皆さんの参加をいただきました。

物産館でのツーリズムクラブの岩村会長の挨拶の後、農業や環境、米の栽培についての農業教室がありました。

当日、JA青壮年部や4Hクラブの皆さんと一緒に、田んぼに入る予定でしたが、大雨により入ることはできませんでした。

参加者の皆さんには、田植えを行う予定だった田んぼを見ていただき、その後物産館で実際にバケツ田んぼでの田植えの体験を行いました。

また、終了後は、参加者とスタッフと一緒にバーベキューで交流を深めました。帰りには、家でも育てられるバケツ田んぼの配布もあり、参加者の皆さんは大満足の様子でした。

今後は、8月にかかし作り、10月に稲刈りを予定しています。



▲田んぼのバケツ作ってます



▲プレート作成中



▲米の成長過程を勉強しました



▲田植え開始



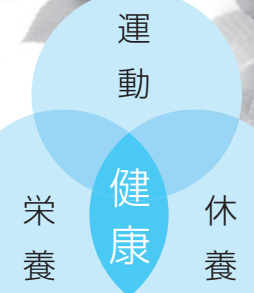
▲田植え完了



▲泥んこになったけど、田植え最高!



▲記念撮影(浄立寺保育園)



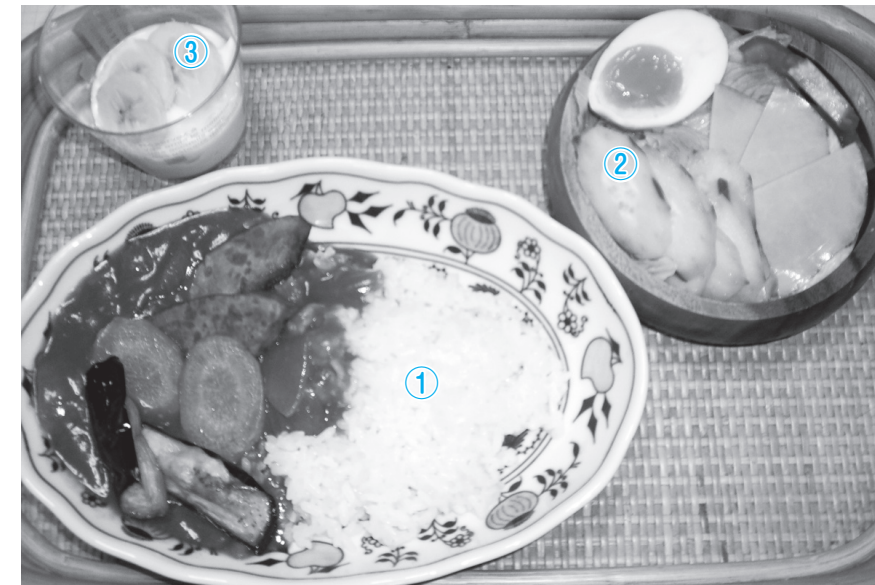
健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力ギを握っています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。

夏はやっぱりカレー。

あの香りをかぐだけで、猛然と食欲がわいてきますよね!毎日食べても飽きないカレー。今回は、7月に行われた「男性の料理教室」で作った「野菜たっぷりカレー」を紹介いたします。入れる野菜は、何でも構いません。好きなものを組み合わせ楽しんでください。



①《野菜たっぷりカレー》

- 【材料】 精白米 1合、押し麦 15g、ナス・いんげん・かぼちゃ・ピーマンなど 200～260gくらい、玉ねぎ 120g、サラダ油 適量、鶏肉 60g、生姜・にんにく 適量、カレー粉 4g、小麦粉 8g、水 300cc、カレールー 20g、ウスターソース・トマトケチャップ・しょうゆ 各 4cc
- 【作り方】
1. ご飯を炊く。
 2. 野菜類は、食べやすい大きさに切る。
 3. 生姜、にんにくは、みじん切り、玉ねぎはせん切りにして色づくまで炒め、小麦粉、カレー粉を加えてよく炒め、水を入れて混ぜながらしばらく煮る。
 4. 一口大に切った鶏肉を油で炒めて3に入れる。カレールーなどの調味料を加えて味を整える。
 5. 野菜類を油で揚げる。
 6. 揚げたてを4のソースと混ぜて、ごはんのにせる。

②《盛り合わせサラダ》

- 【材料】 レタス 2枚、きゅうり 半分、ハム 2枚、ゆで卵 1個、トマト 1/4個、マヨネーズ・トマトケチャップ 適量
- 【作り方】
1. 材料は、食べやすく切り、好きなように盛り付ける。
 2. マヨネーズとケチャップを同量ずつ混ぜ合わせてソースを作り、サラダにかける。

③《バナナヨーグルト》

- 【材料】 バナナ 1本、プレーンヨーグルト 80g
- 【作り方】
1. バナナは皮をむいて、1cmくらいの輪切りにして、ヨーグルトと和える。

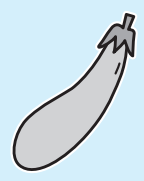
カレーライスやどんぶりなどの時は
足りない野菜を一皿プラスしましょう!



今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう!

- ①野菜たっぷりカレー
主食、主菜、副菜が一緒になった献立です。
- ②盛り合わせサラダ
足りない野菜とたんぱく質を補います。
- ③バナナヨーグルト
乳製品と果物が摂れます。

旬を食べよう!! ナス



ナスの大部分は水分ですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランスよく含んでいます。

また、皮に紫黒色の色素アントシアニン、ナスのあくと呼ばれるクロロゲン酸などの抗酸化物質「ポリフェノール」が含まれています。これらの成分は、老化防止、動脈硬化予防、がんの発生・進行の抑制などの作用があります。

ナスはあくが強いので、水にさらしてから調理しましょう。また、油と相性が良いので揚げ物や炒め物にすると、植物油に多く含まれているビタミンEを効率よく取ることができます。

お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎ 52 - 5852