

食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまいがちですね。

体脂肪率は、男性25%、女性30%を越えると生活習慣病になりやすいので、体重があまり多くない人でも、『隠れ肥満』に注意し、必要な栄養素は三食でしっかりと取り、それ以外の間食、夜食などは控えるようにしましょう。

今月は、成人期におすすめの料理として、カルシウムが豊富な「じゃー」βカロチンの豊富な「しそ」、がん予防に役立つといわれている「ショウガ」、そして活性酸素を減らす働きのある抗酸化物質の「マリグナン」がたっぷり入っている「コマ」などを、「飯に混ぜて食べる簡単な料理を紹介しますので、ぜひお試しください。」

材料（4人分）

ご飯・・・茶わん4杯分
 キュウリ・・・2本
 ニンジン・・・1/2本
 青しそ・・・7枚
 油揚げ・・・2枚
 梅干し・・・大2個
 ちりめんじゃこ・・・大さじ3
 いりごま・・・大さじ2
 塩・・・少々
 ショウガ・・・1かけ
 レモン・・・1個

疲れたときに食が進む 香味野菜さっぱりご飯



-作り方-

- ①キュウリは薄い輪切り、ニンジン、青しそは縦半分に切り、千切りにする。
- ②水に塩少々を入れ、①の野菜をさらし、水気を切る。
- ③ショウガは千切り、油揚げは湯通ししてしぼり、フライパンでカリッと焼き、縦半分に切って細切りにする。
- ④器にご飯を盛り、②と③と湯通ししたちりめんじゃこを散らす。
- ⑤梅干しを細かくちぎって載せ、いりごまを振る。
- ⑥食べる時に、くし形に切ったレモンをしぼってかける。

ワンポイント

アドバイス

疲れたとき(食欲のないとき)にお薦めです。合わせ酢を作らなくても、レモンで簡単に味付けができます。好みによって、チーズを細かく切ってかけるとカルシウムが多く取れ、乳製品の苦手な人でもおいしく食べれます。

だより

第54話

FROM 0歳プランの試み

教育委員会 古田 哲也

8月20日、市内の3高等学校(加茂高、加茂農林高、美濃加茂高)の先生方が、東中学校で「中高交流おもしろ講座」を開講しました。

受講したのは中学3年生の希望者。講座の内容は、理科「太陽の姿を見てみよう」、数学「積み木の秘密」、生物工学「バイオ入門」、生産科学「小動物の飼い方」、英語「英語で読むハリーポッターの世界」。

また、27日には東中学校の先生が、山之上小学校と下米田小学校で6年生の希望者を対象に、「小中交流おもしろ講座」を開講しました。内容は、美術「おもしろモダンテクニック」、国語「むかしの本から学ぼう!」、体育「おもしろ跳び箱に挑戦!」です。

2つの講座とも、市内の保育園、幼稚園から高等学校までの先生が参観し、授業の後、それぞれの立場で教育の現状について交流しました。

幼稚園や保育園、学校の先生は、勤務校とは異なる校種の子どもの実態や学習内容について、意外と知らないものです。また、これまで小学校と保育園の先生が腹を割って話し合うといった機会はあまりありませんでした。

そこで、今年度からこうした会を実施し、幼稚園・保育園から小学校、中学校、高等学校の先生方の連携を強化することにしました。講座を参観し、交流会で話し合うことによって、先生方は何より校種の

壁を越えて仲良くなりました。また、幼保小中高が連携すること、それぞれの学校段階でしっかりと力を付けておくことの大切さを共通認識しました。

さらに大きな成果は、受講した子どもたちが、「中学校にはこんな先生がいるのか」「高校ではこんなことを勉強するんだ」といった感想を持ち、中学校や高校に対する期待感を高めたことです。

ほかに、小学校の先生が保育園へ出かけ、保育の様子や園児の実態を見るときを試みが行われています。

これらは、現在本市が推進している「FROM 0歳プラン(F-0プラン)」の一環として行われているものです。保育園(幼稚園)、小学校、中学校、高等学校の各段階で教育を途切れさせるのではなく、0歳から18歳までを連続したロングスパン教育ととらえ、保護者や市民を含め、地域ぐるみで自己に厳しく、人に優しく、たくましい子どもを育てていこうというものです。今後、F-0プランの輪がさらに広がっていくことを願っています。



▲中高交流おもしろ講座の様子