

## 曾保幼稚園

「にんじゃさ～ん、  
みんなで会いに行くからね！」

『曾保の山には忍者が住んでいる』という子どもたちの思いから、曾保幼稚園では14年前から忍者探検が始まりました。



「忍者の大切な宝物って書いてあるよ」

今年も、子どもたちへ忍者さんから巻き物の手紙と宝物が届きました。子どもたちは大喜びで、宝物を手裏剣にして投げたり、こまにして転がしたりと、次々と遊びのアイデアが出てきて、3・4・5歳児がいっしょに楽しく遊びました。そして、忍者さんに一人ひとりがお礼の手紙を書きました。



「このこま、よくまわるね」

いつも曾保の山で修行をしながら見守ってくれている忍者さんに、『みんなで会いに行こう！』と胸を膨らませ、会える日を楽しみに、今日も友達と元気いっぱい遊んでいます。

にんじゃさ～ん、  
みんなで会いに行くからね！



## 辻小学校

体験と人とのかかわりで食育を

辻小学校では、平成18・19年度学校給食の研究指定を受け、生活科や総合学習で、1・2年生は野菜、3年生はおやつ、4年生は郷土料理、5年生は米、6年生は食の歴史と文化を主なテーマに、給食の時間や



学級活動、家庭科、体育科（保健）等と関連させながら、食にかかわるさまざまな体験活動を行ってきました。

この体験活動では、いつも保護者や地域、関係機関の皆さんの温かい支援があり、子どもたちは

たくさんの人とかかわりながら学ぶことができました。栽培の楽しさと食べる喜び、感謝の心、喜んでもらった達成感なども味わうことができ、「食体験」は、人との温かいつながりと笑顔を多く生み出しました。各学年の取り組みは、2月の学習発表会で家庭や地域の皆さんに発信する予定です。



「食」は生きる源。幼稚園、小学校、中学校、家庭や地域、関係機関や団体との食育ネットワークの中で、子どもたちが健康で豊かな食生活を実践していくことを願い、体験と人とのかかわりを大切にした食育に今後も取り組んでいきたいと思ひます。

## 豊中町図書館

クリスマス おはなし会のご案内

- 日時 12月15日(土) 午後1時30分～
- 場所 豊中町芙蓉文化の里館 音楽室
- 内容
  - ・ペープサート劇『ヘンゼルとグレーテル』
  - ・クリスマスのおはなし
  - ・サンタとあそぼう



クリスマスにおすすめの一冊

『馬小屋のクリスマス』

文：アストリッド・リンドグリーン  
絵：ラーシュ・クリンティング  
訳：うらた あつこ



むかしむかし、暗くて寒い冬の夜、古ぼけた馬小屋の中でひとりの赤ん坊が生まれた。その時、小屋の上の空高く、クリスマスの星が輝き始めた。アストリッド・リンドグリーンが語る、クリスマスの物語。



市内図書館の  
休館のお知らせ

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 三野町図書館    | 11月19日(月)～12月5日(水)  |
| 豊中町図書館    | 11月12日(月)～12月12日(水) |
| 財田町公民館図書室 | 12月7日(金)～12月18日(火)  |

# マシッソヨ!(おいしい!)



今月の“国際交流協会からマシッソヨ!”では、韓国の健康の源とも言えるキムチについて紹介します。寒い冬、辛いキムチを食べて元気に過ごしましょう!

韓国で冬にも野菜をおいしく食べられるようにと考案された料理の一つがキムチです。キムチの語源は“漬ける”という意味です。キムチの種類は漬ける野菜と使用する魚介類によって約400種類を超えともいわれ、さまざまなキムチが味わえます。

秋の収穫が終わる11月末になると、韓国の家庭は忙しくなります。なぜなら、この時期には12月～4月にかけて食べるキムチをまとめて漬ける『キムジャン』という作業が待っているからです。キムジャンでは、4人家族で白菜を20玉くらい使います。大家族になれば使用する白菜の数は想像を絶する量になりますね。キムジャンで使う主な材料は白菜と大根、ニンニク、生姜、唐辛子の粉、ジョッカルという魚のエクスなどです。このほか、セリ、梨、リンゴ、栗、海藻など地域によって、またその家庭によってさまざまな隠し味が入ったキムチを漬けます。

キムジャンは各家庭で行いますが、2～3日から長くは1週間くらいかけて行う大変な作業なので、近所同士お互いに助け合っています。こういった近所同士で助け合うことを『プマッシ』といい、キムジャンを行ううえで、重要な役割を果たしています。こうして出来上がったキムチは、助け合った近所でお互いに分け合って食べます。日本でも韓国でもこういった助け合いの心は大切なんです。

## 日本で作る簡単キムチ鍋の作り方

### 主な材料(4人前)

- ・市販のキムチ 500g
- ・豚肉(バラ) 200g
- ・白ねぎ 1/4本
- ・もやし 1袋
- ・春菊 少々
- ・豆腐 1丁

### 作り方

深めの鍋にサラダ油をひき、一口サイズに切ったキムチ、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら水を300mほど加え、適当な大きさに切った残りの材料を入れて煮込む。全体に火が通ったら、塩、しょうゆ、こしょうなどで味を整えて出来上がり!辛い方がよい場合は、一味唐辛子やコチュジャンなどを入れて、辛さを調整してください。トッピングで麺類を入れて食べてもおいしいですよ!

**秘** ちなみに、辛いと思ったら水よりも牛乳を飲んだ方が、辛さが和らぎますよ!

シリーズ  
No. 18

## なんなん? 食育

## 三野町学校給食センター

### 生活習慣病を予防しましょう!

脂質や塩分、糖分などのとりすぎ、夜型生活、運動不足などが原因で肥満となり、やがてガンや心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧などの病気になることがあります。これらは生活習慣の乱れが原因となっておこることから生活習慣病と呼ばれています。

三豊市でも生活習慣病予防検診(小学校5年生対象)が昨年からは始まっています。子どもからの生活習慣

が将来の健康を大きく左右します。バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

学校給食センターでは、家庭で不足しがちな野菜や芋、豆、海藻をたっぷり使って献立に登場させています。これらの食品には、現代人に不足しがちな食物繊維が多く含まれ、生活習慣病を予防するといわれています。家庭の食事にも積極的に取り入れて、子どもから生活習慣病を予防しましょう。

### メニュー紹介

#### ファイバーサラダ

材料  
4人分

- ごぼう 1/2本
- キャベツ 4枚
- きゅうり 1本
- ホールコーン 大さじ4
- ちりめん 大さじ1
- いりごま 小さじ2
- ドレッシング 適量

作り方

ごぼうはさがきにして酢水につけてゆでる。きゅうりは輪切り、キャベツは食べやすい大きさに切りゆでる。ホールコーン、ちりめん、いりごまをあわせてお好みのドレッシングであえる。

ごぼうを使った  
食物繊維たっぷりの  
人気メニューです!

