



# 学校だより

村上小学校 総合的な学習の時間  
～自然の恵みをいただきます!～

## ねずみ大根のしゅうかく

三年東組 成島 桜風

今日、ねずみ大根をしゅうかくしました。ぼくはむずかしいのかなと思っていたけど、ただ上に引っぱるだけであんなにかんたんにとれました。においできにからいかなど思うやつがけっこうあります。それで「ねずこん」ぽくない、細長かったり太かったり足っぽく見える面白い形もありました。前数えた時は千六百八十本だったのに、それよりも多そうでした。先生も「みんなは何の数を数えたんだ。」と言っていました。ねずみ大根を全部しゅうかくしたので、畑はさびしくなっていました。ぼくは二十〜三十こ持ち帰ることにしました。帰るときはすごく重くて、もう手の感覚がありませんでした。ぼくは、みんなで育てたねずみ大根を、おいしく食べたいと思います。

「ねずみ大根日記」より



## みんなで協力したもち米作り

五年東組 平林 風

五年生は毎年米作りをしています。私たちは、もち米を作りました。六月に田植えをし、九月に稲刈りをしました。両方とも家では機械でやっていたけど、学校では手で一本一本やっていったので、初めてとても大変でした。田植えの時はどろの中を素足で入り、ぐちゃぐちゃしていて気持ち悪かったです。稲刈りの時は、束をひもでしばるのがむずかしかったです。収穫したもち米でクラスのみなと「おはぎ作り」をしました。作り方はけっこう簡単でした。ごまときなこで味つけをして食べました。普通のおはぎとちがって、自分たちで育てたもち米の方がとてもおいしかったです。

昔の人は機械がなくて大変だったなと思います。お米を作るのは時間がかかるけど、自分たちで作った方がより美味しい事が分かりました。



# 食育だより



食育・学校給食センター  
082-2559

## 塩分のとり過ぎに気をつけましょう

塩分のとり過ぎは、高血圧や心臓病、動脈硬化などの「生活習慣病」を引き起こす原因となります。

- ・ 麺類などの味の濃い汁は全部飲まない
- ・ 調味料を食卓に置かない
- ・ スナック菓子などは、食べる分だけ取り分ける

などの工夫をするとともに薄味料理を心がけましょう。

## 薄味料理のコツ

### 新鮮な材料を選ぶ

.....  
素材そのものの味で美味しく食べられます



.....  
だしが濃いめだと減塩でもおいしい!

.....  
天然だしで濃いめにとる

### 酸味・香味を利用

.....  
酸味や香りで薄味でも満足感が出ます



.....  
汁物は水分を少なくするとその分減塩に

.....  
汁は実たくさんに