

# The 健康応援隊!.....♡

## からだも目覚める、春野菜!

寒さも和らぎ、色とりどりの花や木々の新芽などが見られるようになり、すっかり春の陽気になりました。

ふきのとう・春キャベツ・新たまねぎ・たけのこ・菜の花・セロリ・アスパラガス・ブロッコリーなど春に美味しい野菜が旬をむかえています。これら春野菜には、新芽を食べるものや「苦味」・「香り」のあるものが多いという特徴があります。冬の厳しい寒さに耐え、芽を出し成長するために必要な栄養素をたっぷりため込んでいますので、春野菜は栄養満点です。また、春野菜特有の「苦味」・「香り」が、心からだに刺激を与え、身体機能を活性化させるはたらきがあります。

私たちのからだは春になると冬にたまった不要な物をからだの外へ排出しようとしています。最近、何となくからだがだるい、たくさん寝ても眠いなどからだの変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。それは、冬から春への環境の変化にからだを追いついていなかったり、冬にたまった不要物を体外へ出し始めたサインです。栄養満点で、からだの中の掃除屋でもある

春野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

春野菜を使ったレシピをひとつ紹介します。ぜひ、作ってみてくださいね。

(健康福祉課 管理栄養士)

### 春野菜の梅和え

#### 作り方

- ①スナップエンドウは筋をとり、春キャベツは一口大のざく切りする。塩(分量外)を少し入れた熱湯でさつとゆで、水気を切る。スナップエンドウは半分に開く。梅干しは種を取り除き、粗くたたく。
- ②ボウルに調味料類をすべて入れ、混ぜ合わせ、①を加えて和える。

#### 材料【2人分】

- スナップエンドウ...14個
- 春キャベツ...葉大2枚
- 梅干し...1個
- だし汁...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1/2
- 砂糖...少々



### 学校コーナー

## 卒業に向けて 「自分史12年間」の プレゼンを終えて



五霞東  
小学校

「自分史12年間」というテーマのもと、本校の6年生全員が小学校最後の授業参観でプレゼンをしました。幼い頃の写真やエピソードを集め、総合的な学習の時間等を活用してパワーポイントに編集しました。

学年主任の西教諭は、「今の子は、恐れることなくパソコンの未知の機能にどんどん挑戦していく。」とゲーム世代の子どもの驚いていました。

以下、子どもたちの感想を特集したいと思います。

**6年1組 栗原 奈都**  
2月27日にPTAの授業参観があり、6年生は「自分史」という自分の生い立ちについて発表しました。

発表して感じたことは、自分に家族や友達がいることは幸せなことだと思いました。そして、ありがたみを感じました。

私は、中学校へ行っても、この感謝の気持ちを忘れないで過ごしたいと思いました。



**6年1組 齊藤 恭介**  
今まで何の感謝の気持ちもなかったけど、この学習を通していろいろな人に支えられていることに気づきました。

これからは、感謝の気持ちを忘れず、大きな声であいさつをしたり、人に優しくしてあげたいです。そして、もっともつと父母に感謝していきたいです。

**6年2組 荒井 葉月**  
自分史発表を終えて、私が12年間ここまで成長できたのは、親や周りの人の支えがあったからだだと改めて分かりました。だから、色々なところで感謝しなければならぬと思います。

恩返しするためにも、たくさん勉強をし、将来「看護師」になって、たくさんの人を笑顔にしたいです。



**6年2組 鈴木 準**  
僕は、自分史の学習をして色々なことに気づきました。

一つ目は、発明家という夢を追いかけてながら、親を大切にしていきたいということでした。

二つ目は、自分の名前の由来が分かり、少し好きになりました。

ぼくは、いつも言えなかった「ありがとう」という気持ちを伝えられたのだと思います。

こういう機会を作ってくれた先生にも感謝したいです。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先

●町長(直通)  
FAX 84-1550

●総務課広報担当  
☎84-1111(内線227)



### 4月の納税

納期限: 4月30日(火)です

介護保険料 随時 健康福祉課 高齢者支援G ☎84-0006  
国民健康保険料 随時 町民税務課 税務G ☎84-1966  
後期高齢者医療保険料 随時 町民税務課 税務G ☎84-1966  
保育料 3月分 健康福祉課 社会福祉G ☎84-0006

### 人口と世帯

3月1日現在 住民基本台帳から  
( )内は外国人登録で内数

総人口 9,386人 (111人)  
前月比 -7人 (-1人)  
男 4,701人 (38人)  
女 4,685人 (73人)  
世帯数 3,194世帯 (67世帯)