

## ムツレ誕生



11月30日・12月1日の二日間、福島市立子山自然の家で、兵庫県丹波市から森のムツレ協会会長 高見豊氏を講師にお招きして「森のムツレリーダー養成講座」を開催しました。開催準備をしてくれた4人の方々を始め、13名の参加者の皆さんのおかげでも充実した内容になりました。

### ◇どんなところでもムツレ教室はできる

参加者は北海道など県外の方を始め、福島県、新潟県など様々な職業も保育士、社会福祉士など。もちろん環境も「まわりに自然なんか少ない」とおっしゃる方も。

でも、どんなところでもムツレ教室はできます。

どんなに小さな空き地でも生き物はいるし、地球温暖化でもちゃんと季節は巡っているのです。

### ◇すべてのエネルギーは植物から

皆さん、今日は何を食べましたか？

ハンバーグ？ スパゲッティ？ では、そのハンバーグの材料はなんですか？ 牛肉、玉ねぎ、パン粉…。

その牛は何を食べていますか？ パン粉は何からできていますか？

こうやってたどっていくと、すべて植物から始まっていることがわかります。

### ◇エコロジ

近年よく耳にするエコロジ。エコはもともと「家」という意味で、「ロジ」は学説です。つまりエコロジは家についての教えという意味です。わたし達は他の生物がどんな生活をしているかを学ぶことが大切です。もし、人間がもう少しエコロジに知識を持ち、理解していたら、今の社会とは違っていたでしょう。

アリの巣をアリが作るのがどんなにたいへんな労働であるかを理解している人は、おもしろ半分、アリの巣をつぶすなんてことをしないでしよう。一日の間で、ほんのちよつとの間でも自然のことを考え、見直してみませんか？

わたしは何より、東北にムツレの仲間が増えたことがうれいす。ムツレ誕生！ ヤッター！

## 迎見妙子



## 給食だより

11月のメニューより <とろ〜りあったまるのっぺ汁>  
身体の内側をあっためる 冷え性撃退！

**材料** サトイモ 150g、長ネギ（白い部分）1本、ニンジン 30g、  
ゴボウ 30g、コンニャク60g、シメジ100g  
水5カップ、油 小さじ1、塩 小さじ1/2、酒 大さじ3、  
醤油 大さじ3、葛粉 大さじ2、ユズの皮 適量

**作り方**

1. サトイモは輪切り、ゴボウは小さな楕円、ニンジンはイチョウ切り、長ネギは少し厚さのある楕円切り、シメジはまぐし、こんにゃくは薄めに切る。
2. 油を鍋にあため、ゴボウのあくをうま味に変えるためによく炒めてから、お湯を入れる。強火でサトイモ、ニンジン、コンニャクを入れる。吹きこぼれ注意。沸騰したら、かくし味の塩、酒を入れる。  
※さしすせその「さ」は酒  
※ぬめり（あく）は栄養なので、とらない。
3. 8分通りサトイモが煮えたら、シメジとネギを入れる。再沸騰したら、醤油を入れる。
4. 葛に同量の水を入れてよく混ぜ、3回に分けて入れる。好みのとろみになるまで入れる。  
※サトイモのとろみと葛のとろみが合わさるのがポイント  
※片栗粉でもできるが、葛の方が薬効がある。
5. ユズの皮があれば載せる。  
すぐに食べないで、いったんおいてから食べるとよりおいしい。  
—動画で分かる—TsubuTsubuRecipe より

## 知って活かせる！健康情報 ～食編～



育てて栄養たっぷり！  
マイクログリーン

マイクログリーンとは、成長の初期段階で収穫される、野菜の若芽のことを指します。これは、1種類の野菜のことではなく、様々な野菜の若芽の総称を指し、別名“マイクロリーフ”とも呼ばれます。

日本で販売されている代表的なものは、カイワレ大根があり、その他にもブロッコリー、ケール、バジル、赤キャベツなどがあります。どんな料理にも合わせることができ、サラダやサンドイッチなど、料理の付け合わせや飾り付けにも使用できることから、取り入れやすい食材となっています。

マイクログリーンの特徴は、通常の成熟した野菜に比べてビタミンC、K、E、ルテイン、カロテノイドが5倍以上も含まれていることです。さらにカルシウムやマグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。栄養価が高く、心臓病や糖尿病、アルツハイマー型認知症を予防する効果が期待されています。

一方、就学後は鮮度を保てる時間が短く、市場での取引が難しいため、あまり多くの種類は販売されていません。色々な種類のマイクログリーンを取り入れたい方は、種子を購入し自家栽培することをオススメします。その際は、完全無農薬栽培となり、食の安全性を気にしている方でも摂取できます。

成熟した野菜よりも栄養価が高く、様々な料理にも使用できるため、日常の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

—総務省認証学術刊行物『ますび』より—