第**61**号

令和5年冬号

大人が変われば 子どもも変わる

発行/朝霞市青少年育成市民会議

## **4=58 事業ののとり置き間りてみてくだせり**∞

## ●ゴーヤのひとり簀『どうして私が嫌いなの?』



私の生まれはインド。今年も、嫌いな野菜の1位に選ばれてしまった!私は、太ったきゅうりのような形をして、緑色のイボに覆われ、まるでゴジラの背中のようだ。形?それとも苦みが原因だろうか?この苦みが魅力なんだけどね。苦みの成分は夏バテ解消に効果抜群だ。ビタミンCやカリウムが豊富だよ。

今白も、獅と豆腐、豚肉と一緒に炒められただけ。チャンプルだけでなく、スライスしてチップスにすると、おやつ感覚で食べられるよ。

電流は、密みの少ない白いゴーヤも出てきているから、説してみてね。 私は、熟すとオレンジ色に変身、中には赤い果肉に包まれた種があって、 びっくりすること間違いなしだ。

#### 【2023】 子どもの嫌いな野菜・ 好きな野菜ベストテン

順位	嫌い	好き	
1位	ゴーヤ	じゃがいも	
2位	セロリ	さつまいも	
3位	とうがらし	トムト	
4位	春菊	スイカ	
5位	ししとう	メロン	
6位	ピーマン	とうもろこし	
7位	なす	枝豆	
8位	モロヘイヤ	きゅうり	
9位	ケール	カボチャ	
10位	トマト	たまねぎ	

### **9ピーマン**のひとり萱『パプリカとは別物だよ』



私の全まれは中南米。いつも嫌いな野菜のベストテン入り、寂しいな。 ひき肉を詰められて、少し、り気味だ。 常ピーマンはビタミンCを多く答み、 レモン果汁の約1.5倍もある。 青臭さが嫌われるのかな?切って水にさらすと 食べやすくなるよ! 青ピーマンが完熟すると、赤ピーマンに大変身。

よく間違われるけど、パプリカは私と同じトウガラシ属の野菜だけど、別の いたではない。体が大きいだけあって、ビタミンCは私の2倍以上持ってる。熟す

前は緑色だけど、完熟すると赤だけでなく黄色・オレンジ色・紫色・白色・黒色などさまざまな色になるのが特徴。 
青臭さや苦みが弱く甘みがあるため、サラダなど生食でもおいしく食べられるよ。 
うらやましい!

### ❷ゴボウのひとり簀『わたしは忘れられた存在なの?』



ベストテンでは好きな方にも嫌いな方にも選ばれず、だれられた存在!? 私の生まれはユーラシア大陸。実は、ゴボウを食べる文化は日本を含めても世界数か国ほど。韓国や台湾では薬膳として親しまれている。食物繊維をたっぷり含んでいるよ。だけど、私には栄養がないとよく言われます。その理由はカロリーの低さらしい。昔、食べるものに困った時代には、高カロリーな食材が好まれ、低カロリーの私は栄養がないと言われたんだ。色々な食材を食べてね。

## 楽しく食事してますか?

こんな言葉を言われることはありませんか?

- 肥満度が高くなると・・・・食べ過ぎ!
- 肉ばかり食べてると … 野菜も食べなさい!
  - - ごはんの前にお菓子を食べてると・・・・ ごはん食べられなくなるよ!

これは、我が子が栄養バランスの良い食事を摂り、健やかに成長することを願う親の気持ちの表れです。でも、あまり言われると・・・

野菜のひとり萱を聞いてみると、嫌いなものが好きになるかもしれませんよ。

### **④トマト**のひとり誉『好きな人も、嫌いな人も両方いるよ』

私の生まれは南米ペルーのアンデス地方。色や大きさも豊富で、栄養価も 高い。皮が薄く、酸味が少ないものは生食向き。皮が厚く、うま味が強いものは加熱調理向きなんだ。ケチャップやトマト缶などの加工品にも用いられているよ。最近は、赤だけでなく、黄色や緑、紫など様々な色の品種もお店に並ぶようになって、ますます多彩。

ビタミンCやカリウムも豊富だよ。ときどき、好きな野菜の1位になることもあるけど、嫌いな野菜にも名前が挙がったりする。好みがわかれる代表的な野菜なんだ。

#### **⑤ニンジン**のひとり **膏 「嫌いな野菜に入ってると憩ったでしょ!**」



私の生まれは世アジアのアフガニスタン。嫌いな野菜のベストテンに入ってる、と思った人も多いのでは?でも、どちらにも入りませんでした。芸学は好きな野菜の9位にランクインしてたのに、残念!

ニンジンは、朝霞の特産品!ここで朝霞のニンジンの歴史を調べてみましょう。

## ニンジンの歴史 ~朝霞編~

額では大正時代の後期から、80cmもある 長ニンジンの栽培が始まりました。昭和の初期 には、15cm程度の「膝折4寸」という全国的

に有名な短根ニンジンの栽培が始まり、昭和30年代になると広く普及しました。今では生活環境も変わり、長いニンジンはほとんど見なくなりました。

現在、朝霞市では100戸以上の農家でニンジンを栽培していて、その収穫量は年間1,460 t にもなります。

朝霞市では、毎年12月上旬に市内の農家さんの協力で「農業体験ニンジン掘り」が行われているので、参加してみてはいかがでしょう?



## 朝霞市の農家さんに、ニンジン栽培についてインタビュー

たなべとしま 渡辺俊夫さん(溝沼在住)より、準備から収 がく 種するまでのお話をお聞きしました。

ニンジンは時期により、夏は北海道、秋冬 かたとういうへん は関東周辺、春は高知県、鹿児島県などから 出荷されているそうです。

### ●種をまく前にどんな準備をしますか?

5月頃、ニンジンの形を悪くする虫がいなくなるように、畑の土を消毒します。そして1ヶ月後、畑を耕します。

#### **❷種はいつ蒔きますか?**

7/70 を見ばれることです。 7/70 を見ばれることです。 1/70 を見ばれる 1/70 を見ばれる

# ● サガ出てから収穫するまでに何をしますか? 栄養がある畑では、ニンジン以外に草も生えるので、除草します。

9月中旬頃、たくさん出てきたニンジンの芽を10㎝間隔で1本\*にします。そして、また肥料をやり、除草を繰り返します。

\*これは「間がら」や「うる抜き」といいます。 せっかく育った芽を抜くのはかわいそうで すが、ニンジンが大きく育つためには重要な 作業です。間引き前後のニンジン畑です➡

#### ●いつ収穫しますか?

11月頃から収穫します。



**今収穫したニンジンはどうしますか?** ききゃったかしまた。しょう ねりましょう 浦和市場や高島平市場、練馬市場 に出荷します。

いた。 一場からスーパーや八百屋さんが 仕入れて、お店に並びます。

他にも、畑で直売したり、スーパー がはせつおう へ直接卸したりしています。

## **6嬉しい時はどんな時ですか?** 手をかけた分だけ、元気に大きく育ったり、美味しくなったりと、野菜が応えてくれることです。

## ③ニンジンの他には何を作ってますか? とうもろこし、大根など約50種類の野菜を作っています。





### おわりに



農家の方々は、土作りに始まり天候への対応など、大変な労力を経て、 収穫しているのですね。酪農家や漁師の方々も、同じように大変な苦労をしていると思います。そのようにして、獲れた野菜、肉、魚は、直売もありますが、いろいろなルートを経由して、お店に並びます。

最近では、インターネットでの販売などもあり、生産者は自分で作ったものを誰が食べているか、消費者も自分で食べているものが「どこで」、「誰が」作ったものか、わかるような工夫もされています。

## 感謝の気持ちを込めて

『今晩のおかずは何にしょう?』 毎日毎日悩まされますね。

がしたちの口に食べ物が入るまでに、多くの方々の労力と美味しく をべてほしいという願いがあります。

ところが災害や国と国との紛争、環境問題など考えると、食べ物を口にできることは、今の時代「奇跡」と言ってもいいのかもしれません。すべての野菜、肉、魚の命を余すことなく頂く、それが「いただきます」そして「ごちそうさま」です。

※しい食事は、食べ物の消化を助け、身体を元気にします。食事を通して、みなさんの心や体が健康になるように願っています。



## 令和5年度 青少年健全 育成の集い(作文) 入賞作品

	学校名	学年	名前	タイトル	
優	一小	4	井古田 和音	わたしの希望	
	二小	6	工藤 みすず	笑顔は人の心を動かす	
	三小	6	藤原歩	おばあちゃん	
	四小	6	石川歩実	言葉の中にある大切さ	
	五小	5	田中 奏丞	松葉杖	
	六小	6	永田 梨花	人工知能と共に 生きていける未来へ	
	七小	4	那須 城司	福島県の思い	
秀	八小	5	下舘 乃々花	言葉のパワー	
作品	九小	5	齊藤 瑠加	あいさつって大事	
	十小	6	加藤 成央暉	未来ヘアタック	
	— ф	2	田中 咲羽	嫌いな自分と 好きな自分	
	二中	3	澤石澪	だれもが楽しめる町へ	
	三中	3	土橋 みゆう	自分も相手も大切に	
	四中	1	渡辺 清佳	いじめの意味	
	五中	2	工藤 美空	誰でも平等に 暮らせるように	
Į.	朝霞高校代表		金野・柚子	高齢者と私たち	
朝	霞西高校	代表	中野 ひなた	初動	

## 令和5年度「ふれあい漂語」 入賞作品



最優秀賞	たすけあう やさしいこころ いつまでも (応募テーマ「家族」)	三小 1年	渡辺悠翔				
●テーマ あいさつ							
優秀賞	あいさつを ひとりぼっちの あの子にも	三中 1年	堀越 あかり				
佳 作	あいさつで はじめの一歩 ふみだそう	一小 2年	弦巻 颯汰				
佳 作	あいさつは ひとよりさきに げんきよく	五小 6年	小島和奏				
佳 作	あいさつは笑顔と気持ちの二刀流	三小 6年	中里 碧菜				
●テーマ	●テーマ 家族						
優秀賞	家族にも 感謝の気持ちと おもいやり	三小 6年	渡辺 竣				
佳 作	話そうよ どんな事でも 今日あったこと	三小 3年	新井 咲耶				
佳 作	家族でも かんしゃのきもち わすれない	三小 4年	大内 結凪羽				
●テーマ 友達							
優秀賞	何回も 喧嘩するけど 仲良しだ	二小 3年	細川 藍那				
佳 作	言えるかな 支える一言 大丈夫?	三小 1年	横山 咲那				
佳 作	ありがとう 伝える伝わる 優しい気持ち	八小 2年	針生 紡実				
佳 作	ともだちは 元気をくれる ヒーローだ	四小 6年	岩城 紗良				

※敬称略

#### ※敬称略

#### **賛助会員を募集しています**

市民総ぐるみの青少年育成活動を進めるため、当会議の目的に賛同し賛助会員になっていただける個人・団体を募集しています。

賛助会員の方々の会費は、当会議で実施する事業の参加賞や、駅 頭キャンペーン時の啓発物の購入など、子どもたちのために有効に 使わせていただきます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

会 費		
個人会費	年額一口 1,000円	
団体会費	年額一口 5,000円	
	-,	

#### 編集後記

- 「イクラ、数の子、明太子」私の嫌いなベストスリー。 ベストテンまですぐに並べられるほどの偏食です。 しかし、AがダメならBがある、と楽観的。でも、 友人と食の好みが異なると、我慢しなければならな い場面がいっぱい出てくるからホントつらい。(T)
- 子どもの頃、人参、ピーマン、ほうれん草、豆類! 鼻をつまんで食べていましたが、だんだんどれも 大好きになりました!でも、生牡蠣は好きなのにあ たるので食べれません(´・ω・`)(J)
- [ま・ご・わ・や・さ・し・い] 豆、ごま、わかめ、野菜、魚、 しいたけ、芋の頭文字、ちょっと意識して食べています。(S)
- ■30年前朝霞に転入し、初めて畑の直売所の人参を切った時の感覚や今までの音との違いにビックリしたこと。人参の芽が一斉に出るこの時期の緑色が広がる風景が素敵で、朝霞に越して来て良かったと感じた事を思い出しました。 (○)
- ■新入部員のKです。一番若いです(笑)。60号から参加させてもらっています。今後も市民の皆さまに素敵な物が届けられるように頑張ります。 (K)

## 発 行事務局

朝霞市青少年育成市民会議 朝霞市こども・健康部 こども未来課こども未来係 朝霞市本町1-1-1

2048-463-2930(直通)

kodomo\_mirai@city.asaka.lg.jp

#### 「ひまわり」の編集をしてみませんか?

朝霞市青少年育成市民会議では、機関紙「ひまわり」の編集委員を募集しています。 ご興味のある方は、左記連絡先までお気軽にご連絡ください。お待ちしております♪