



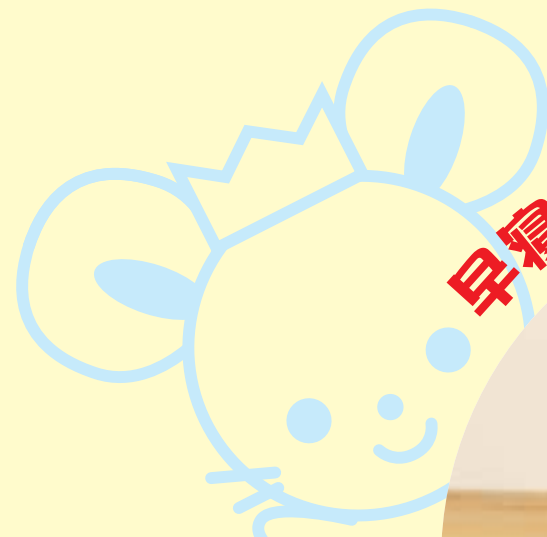
輝いている人

天敵の虫にあう  
環境を作ることがコツ

天敵と微生物農薬を活用した施設ナス特別栽培技術で、農林水産省が選定する「農業技術の匠」に選ばれたのが宮崎昭雄さんだ。匠とは、生産性の向上などの技術を自ら開発・改良し実践する農業者。「多くの人に認めてもらえればうれしい」と喜びを語る。害虫駆除のための農薬を多く使わず、害虫の天敵となる虫を最大限に活用する。「農薬を一番浴びるのは農家だ」と考え、14年前、本で知った天敵の活用を始めた。試行錯誤の連続で、課題を一つひとつ乗り越え、技術を確立させた。データや理論に裏打ちされた技術で、「毎日が勉強だ」と話す言葉に重みがある。「天敵の虫にあう環境を作るのがコツ」。天敵の虫が好む草花を植えたり、農薬を減らしたりし、生息

環境を良くする。化学農薬ではなく、納豆菌といった微生物農薬を使用するのもそのためだ。宮崎さんのビニールハウスに入るとミツバチが飛んでいる。受粉作業をミツバチに任せる。「糖度も1つ上がる。ハチが飛ぶのは農薬が薄い証拠」と言う。天敵の虫やミツバチを大切に、「ナスの苗もこのハウスで作る」と、ハウス内の環境のバランスを維持することを徹底している。今は18アルで年間25トンを出荷している。東京のイタリアンレストランへ運ばれ好評を得ているそうだ。県内外から視察を受け入れて、技術の普及にも努めている。「まだまだ勉強することがある。みんなから教えてもらいながら続けた」と、勉強家の宮崎さんはほほ笑む。

天敵と微生物農薬を活用した施設ナス特別栽培技術で農業技術の匠に選ばれた  
宮崎 昭雄さん(黒尾)



早寝、早起き、朝ごはん



朝ごはんを毎日食べていますか。朝ごはんは、成長や健康のために、とても大切です。特に、1日の活動をスタートさせるための重要な食事です。朝ごはんをきちんと食べると、体温が上がり、胃や脳が刺激され、全身が目覚め、元気いっぱいのエネルギーを確保できます。

朝ごはんをしっかりと食べるには、次のような生活習慣の見直しが必要です。

- ①早起きをし朝日を浴びよう  
朝の日光には生体時計をリセットし、脳を目覚めさせる大切な働きがあります。
- ②昼間は心地よい運動を  
昼間は外遊びをしっかりとしましょう。心地よい疲れが眠りやすくします。また、心を穏やかにする神経伝達物質が多く分泌されます。
- ③寝る準備をしよう  
寝ている間に子どもの発育・発達を促す成長ホルモンが多く分泌されます。就寝の1時間前からテレビを見ない、照明を暗くするなど光や音の刺激を少なくしましょう。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎92-8261)

おにぎりにすると、朝でも食べやすいでしょう。関彩乃さん(真壁)は「がんばって早く寝て、早起きします。朝ごはんを食べると元気がでます」と教えてくれました。

キッズにっこり  
家庭応援談

1

栄養委員さん  
おすすめおやつ

ブラマンジェ

(1個 約128 kcal)



- ◆材料・数量(4個分)  
●A……コーンスターチ=30g(大さじ6)、砂糖=大さじ2、牛乳=2カップ  
●B……イチゴ=100g、砂糖=大さじ1、レモン汁=少々  
●バニラエッセンス……少々
- ◆作り方  
①Aを中火にかけて粘りがでるまで絶えずかき混ぜ、バニラエッセンスを加えて火を止める。  
②①を型に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。  
③イチゴをつぶし、Bをすべて混ぜてソースを作り、②にかける
- ◆アドバイス  
イチゴやミントを盛り付けると彩りもよくなる。ブラマンジェとは『白い食べ物』という意味です。