

【富有ガキ】



富有ガキは甘柿のひとつです。ビタミンCとカロテンの含有量が多く、果物のなかでもトップレベル。『風邪の予防になる』とか「カキが赤くなると医者が青くなる」といわれるゆえんです。また、利尿作用のあるカリウムが多いのも特徴です。そのまま食べるのはもちろん、和え物やサラダに加えると、カキの甘味が加わってとてもおいしくなります。秋の味覚をいただきましょう。



健康は食にあり



『富有ガキのおろしあえ』

◎材料（4人分）

富有ガキ 160 g
 キュウリ 120 g
 ダイコン 240 g
 砂糖 小さじ2
 塩 小さじ2/5

◎つくり方

- ① 富有ガキとキュウリは小さめのサイコロ状に切る。
- ② ダイコンをおろし、砂糖と塩を混ぜ、①をあえる。

※ 1人分のエネルギーは 51 kcalで、カルシウムは 26 mg、ビタミンCは 39mg、食物繊維は1.8 g



取れたて果物



田中カヨさん
（見延）

富有ガキの栽培を始めて、もう 40 年ぐらいになります。今栽培している木は 20 本余りですが、最も多いときは 100 本以上ありました。良い実をならせるためには、枝の剪定と間引き作業が欠かせません。木の上の方の作業は、2 m もある脚立に登ってするのでたいへんです。そして、畑の土作りや害虫対策、夏の水やりと 1 年を通して作業は続きます。収穫は 10 月後半から 11 月末ごろまで。大切に育てた実なので、傷が付かないように取るときは刃先が丸いはさみを使っています。おいしく食べられる期間はあまり長くありませんが、実が大きいのがこの富有ガキの特徴です。もちろん味にも自信があります。カリッとしたちょうどよい歯ごたえとしっかりとした甘さが味わえます。これからも健康に気を付けて、皆さんに喜んでもらえる富有ガキを作っていきたいと思います。

童謡

「あめふり」の歌詞の一番。

もつと、家族のふれあいを

あめふりの歌詞から思う

あめあめ ふれふれ
 かあさんが じゃのめ

で おむかえ うれし

いな、ピッチピッチ チャップチャ
 ップ ランランラン

※じゃのめ…竹の骨組に色模様の油紙を張
 って作られた雨傘

母に「傘持つて行き」と言われたの
 に、持たずに学校に来てしまった子
 ども。しかし、母が傘と長靴を届け
 てくれ、長靴を履いて、水たまりで
 水遊びを楽しむ子どもものが歌詞
 になっています。

また、三番では、「あらあら あ
 こは ずぶぬれだ、やなぎの ねか
 たで ないている（略）」。
 引き続き四
 番では、「かあさん ぼくのを か
 ましょか、きみきみ このかさ
 したまえ（略）」。

「あんだ、いい子だねえ。お母ちゃ
 んの『じゃのめ』にお入り、肩を抱い
 てあげるから、いっしょに帰ろう」。
 「ぼく、お母ちゃんにほめられたよ。
 うれしいな。いいこと、いっぱいし

ようつと」。三番・四番の歌詞からは、
 こんな情景が目に見えられます。
 文明の進化により、世の中はずい
 ぶん便利になりました。しかし、私
 たちは、その便利さと引き換えに多
 くのものを失ったように思います。
 あめふりの歌詞にみられる親子の
 ほほえましい会話や行動。そうした
 親子のふれあいや家族の団欒のなか
 で、子どもたちはやさしさや思いや
 りの大切さを学びます。そして、人
 権を重んじる豊かな感性が子どもた
 ちのなかに育っていくのです。

日常の生活のなかで、自然にでき
 ていた親子や家族のふれあいが、少
 なくなつた現代社会。便利になつた
 ことと引き換えに、ふれあいや豊か
 な感性が育つ時間を失っていくこと
 は悲しいことだと思いませんか。そ
 の少なくともつた場を、いかにして多
 くするかという努力をしなければな
 らないのではないのでしょうか。

◎このコーナーでは、身近な話題をもとに人権について考えます。

生涯学習課人権教育係（☎ 02 83366）

↓点線に沿って切り取ってください。（官製ハガキでも可）

市 民 憲 章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉
 備文化にはぐくまれている総社市民です。
 このことに誇りと責任をもち明るく豊か
 なまちをつくることにとめます。

- 1 郷土を大切に
 美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
 明るい家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い
 あたたかいまちをつくりましょう。

◎市の花/れんげ
 ◎市の木/もみじ
 ◎市の鳥/タンチョウ