

宮本常一さんが撮影した写真を調べることにより、宮本常一さんへの理解を深め、周防大島町の歴史や地域の変遷への興味・関心を高めるために、町内の小学生を対象にコンクールを実施しています。第5回目となる今年度のコンクールには77点(120人)の応募があり、これまでで最高の参加者数となりました。

今年度は、宮本常一さんが昭和30年代に撮影した写真の中から、周防大島のくらしが分かる写真を選んでコンクールを行いました。

子どもたちは、撮影された場所や使われている道具について、地域の方々や家族から聞き取り調査を行ったり、同じ地点を撮影してその変化を比べたりするなど、調べ方を工夫し作品にまとめました。

教育長賞に輝いたのは、油田小学校3・4年生による「昭和30年代の周防大島のくらし〜井戸からみえる油田地区のくらし〜」です。特選に選ばれたのは、森野小学校5年藤本結羽さん「昭和30年代の周防大島のくらし〜安下庄中学校2年松村元雅くん「小松校の歴史」、同中谷敦子さん「宮本常一」の3点で、入選10点、学校賞の安下庄小、森野小、大島中の3校とともに表彰されました。

このコンクールを通して、宮本常一さんが実践した「あるく、みる、きく」の精神を子どもたちが受け継ぎ、ふるさとのよさについて考えていくことを願っています。



▲教育長賞
油田小学校3・4年生



春巻き



高血圧予防の食事についてお伝えします。血圧を高める原因は、塩分のとりすぎや過食、肥満、運動不足などがあります。塩分を控える工夫は、①めん類の汁は残したり、汁物は具たくさんにする。②料理に調味料をかけるときは、かける前に味をみたり、小皿に調味料を入れてつけていただく。③酢、レモンなどで酸味をきかせたり、香辛料や香味野菜で味にアクセントをつけてうす味にするなどがあります。今回は、うす味でおいしい具たくさん春巻きの献立を紹介します。ぜひ作って、醤油やソースなどをかけずにいただいてみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 竹中 悦子

1人分の熱量

エネルギー	112kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.2g
カルシウム	12mg
鉄分	0.4mg
ビタミンA	111μg
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.9g

材料 (4人分)	作り方
豚薄切り肉 80g	1. 生姜はみじん切りにする。
干しいたけ 1枚	2. 豚薄切り肉はせん切りにする。
ピーマン 40g	3. 干しいたけは水に戻しせん切り、ピーマン、にんじん、ゆでたけのこはせん切りにする。
ゆでたけのこ 50g	4. はるさめは5センチの長さに切り、熱湯につけておく。
はるさめ 20g	5. フライパンにサラダ油を少々しき、①の生姜を炒め、②の豚肉・③の野菜を炒める。
生姜 8g	6. 鶏がらスープの素、干しいたけの戻し汁、調味料Aを煮立たせて、④のはるさめを加えて水気がなく炒め、最後に塩・こしょうで味をととのえる。
鶏がらスープの素 小さじ1	7. 春巻きの皮の手前に⑥の具をのせて包み、巻き終わりに水をつける。
しいたけ戻し汁 30cc	8. 160～170度の揚げ油でこんがり揚げる。
A 醤油 大さじ1	9. ⑧を斜め半分に切り、器に盛り、レタスを付け合わせる。
酒 大さじ1	
みりん 大さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	
春巻きの皮 4枚	
サラダ油 適宜	
レタス 30g	