



湖東のやさい畑 春のお彼岸フェア開催



- 02 **ニュース&トピックス** 「令和3年 JA 農業機械パワーアップ
運動成果表彰式」ほか
- 04 稲作情報
- 06 購買課からのお知らせ
- 08 NEW健康ワンポイントアドバイス





令和3年JA農業機械パワーアップ運動成果表彰式、当JA職員が入賞に輝く！

3月2日(水)

令和3年JA農業機械パワーアップ運動成果表彰式を開催し、メーカー表彰、県本部表彰、農技委員表彰の3部門で選考し、当JAが共同購入達成JA賞に入賞した他、メーカー表彰の井関農機賞敢闘賞として農業機械課 菅原課長、製品成約受注部門の最優秀賞U-40で佐藤寿幸職員が受賞しました。2人は素敵な賞を貰うことが出来、今年度も頑張りたいと抱負を語りました。



▲受賞された農業機械課 菅原課長(写真左)と佐藤職員(写真右)。

もりやま春の作品制作



▲桜の木を模した作品を制作する利用者様。



▲玄関に飾られたハート形の作品はカラフルでとても華やかです。

3月3日(木)

小規模多機能型居宅介護施設もりやまにて、お花や色紙を使って桜を表現した作品を制作しました。他に青色をメインとした蝶、黄色をメインにした菜の花などで、利用者様は自身のイメージする春の作品を作り上げました。作品は玄関やホール内の壁に飾られ、一足早く春が訪れたような華やかな作品に仕上がりました。また、ひな祭りにちなんで、お昼はちらし寿司や茶わん蒸しが振る舞われ、風味豊かな春の旬な味わいに利用者様から笑みがこぼれました。



▲お昼は美味しいちらし寿司でお祝い！

定植間近！安全・安心なネギの出荷に向け、管内ネギ苗ハウス巡回

3月4日(金)

管内ネギ生産者の皆様とJA営農指導員が管内のネギ苗ハウスを巡回。令和4年度も高品質で安定的な出荷に向けて、ビニールハウス内に敷き詰められたネギ苗の生育状況を丁寧にチェックしました。巡回に同行した生産者からは「定植を間近に控え、最後まで気を抜かず適切な育苗管理の徹底に努めています。また、定植に向けた圃場の準備や定植後の病害虫防除にも気を付けて消費者の皆様へ美味しいネギを届けたいです」と抱負を頂きました。当JAのネギは6月下旬に初出荷を迎え、翌年の3月まで出荷が続きます。生産者との連携を密にし、美味しく・安全・安心な湖東産ネギの生産販売に努めます。



▶定植に向けて、生育状況を確認する生産者の皆様。



◀巡回時のネギの様子です。栽培管理を徹底します。



▲枝木の剪定作業をする生産者。

3月17日(木)

管内の梨生産者による梨園地の剪定作業が終盤を迎えております。

昨年は開花が早まり、開花時期に低温・降霜の甚大な被害を受け、収穫量は大幅に減少しました。当日は開花期に合わせ枝の剪定・誘引作業が行われ、剪定後は切り口に腐植と病虫害防除を兼ねた薬剤を塗り込みながら、樹の生育状況を確認しました。

梨の剪定は、樹全体に養分が行き渡り健康な樹の生育と梨の実を大きく美味しくするため、誘引は枝を横に伸ばし、梨が手元の位置に着果・収穫出来るように作業効率の向上を目的に行う作業です。

今後も、降霜による花枯れや昨年のような季節外れの雹(ひょう)による被害の心配もありますが、生産者の皆様は甘くみずみずしい大きな梨を消費者にお届けするため、日々作業に取り組んでおります。

3月18日(金)～24日(木)

春のお彼岸フェアを開催し、キャベツや白菜、ねぎなどの雪下野菜が豊富に立ち並び、3連休中はほうれん草の39円引きセールなど旬の野菜を大特価でご提供しました。今の季節の葉菜類は寒締めで糖度が高く、旨味がギュッと詰まっています。とても人気があり、あつという間に完売となりました。また、店内には春ならではの山菜も出始め、美味しい春の味覚を求めて、連日大賑わいとなりました。



▲賑わいを見せる店内。



▲安定出荷に向けて説明を受ける出荷者。

3月23日(水)

漬物加工原料作付け相談会を開催し、今年度の地場産野菜集荷実績及び、来年度の地場産野菜生産出荷について説明を行いました。

相談会では大根や白菜、キャベツなどの品種毎の特徴や栽培、出荷に向けての説明や、特に豊作であった地場産大根を使用した、湖東のなた漬けや、糖しぼり半割大根等が好調を得ることができ、販売高も好調を維持する事ができた事が報告されました。

来年度の販路拡大、製造、販売量の増加に向け、更なる地場産野菜の生産拡大、出荷量の増加をお願いしました。

播種作業は基本をしっかり守りましょう！

播種量が肝心！苗質を良くします！

播種量は乾籾で稚苗が180g。中苗が100g。※催芽籾では稚苗が225g。中苗が125gです。

標準育苗期間は稚苗が25日。中苗が35日です。

播種量が多く、育苗期間が長くなると苗が細くなり、苗質は低下します。

健苗づくりのため、温度をしっかり守りましょう！

育苗初期の温度管理が重要です

- 催芽～緑化期の高湿・加湿により育苗障害が発生しやすくなります。
- 特に出芽後の再被覆により籾枯細菌病の発病が助長されます。

⚠️下記の点に注意して管理しましょう⚠️

- ①出芽までの温度は32℃を超えないこと。
- ②被覆時間を長くしない(無加湿出芽なら通常5～7日くらい)。
- ③出芽後は保温資材の再被覆はしない(苗は寒さに強い)。
- ④緑化期以降はハウス内を25℃以上にしない。



晴天時は、異常高温になるので換気する！
(新ビニールは注意)

中苗の管理



苗立枯病の予防管理

■リゾープス属菌

出芽期間中32℃以上にしない。育苗期間中の高温をさけ、チッソを多く使用しない。標準施肥量を守る。

■ピシウム属菌

低温に遭わないように、土壌の湿度を適正に保つ。葉が萎縮して、かん水しても戻らない場合は病気。

■フザリウム属菌

土壌の過度の乾湿をさける。昼は30℃以上、夜間は10℃以下にしない。肥料切れは病気を助長させるので適期追肥を行う。

■トリコデルマ属菌

土壌が乾燥しすぎないように水管理に注意する。

育苗期苗立枯病・苗いもち病防除剤

薬剤名	タチガレエースM液剤	ナエファインFL	ダコニール1000	ベンレート水和剤	ビームゾル
防除時期	播種時～出芽後	播種時	播種時～緑化期	播種時～播種後7日頃	緑化初期
使用量	500～1000倍・500cc/箱	1000倍・500cc/箱	500～1000倍・500cc/箱	500倍～1000倍・500cc/箱	500倍・500cc/箱
成分数	2		1		
対象病害	ピシウム・フザリウム	ピシウム・フザリウム・リゾープス	リゾープス	苗いもち病・フザリウムトリコデルマ	苗いもち病
薬剤の特徴	ダコレート水和剤との播種同時かん注は薬害が生じる可能性があるため避ける。	1成分でありながら3種の苗立枯病に効果があり、根の生育や移植後の活着を促進。	播種時に使用する場合、タチガレエースM粉剤を床土混合から5日以上離し播種後14日以内までに使用する。	フザリウムに対する防除効果は播種時のみ。播種時～播種後7日頃のかん注は苗いち防除も兼ねる。	使用時期が遅れたり低温時に使用すると葉先が黄化する場合があります。

～野菜を上手に育てるコツ(畑の準備)～

牛ふん(牛ちゃんパワー)

肥料の3要素(チツソ・リン・カリ)がほとんど入っていない事が特徴で主に土壌改良材として使用します。

例として・・・野菜の植え付けや植え替えをする前に、土と混ぜることで土壌の保水性・通気性を改善・向上させます。

ただし、一度に大量に施用すると土中のリンとカリが過剰になってしまい、土壌病害の発生や作物の生育不良を起こしてしまいます。



鶏ふん(ペレット鶏ふん)

牛ふんや豚ふんよりもチツソ・リン・カリが多く含まれるため、主に基肥・追肥として使用します。

アンモニア態窒素(速効性)が多く含まれるので基肥として施肥する場合は遅くとも播種又は植え付けの1週間前までには土に混ぜて十分になじませます。

施肥から播種又は植え付けまでの期間が短いと、肥料焼けや作物の生育不良を起こしてしまいます。

豚ふん(ペレットン)

牛ふんより肥効が出やすく、チツソ・リン・カリの分量は牛ふんと鶏ふんのほぼ中間であるため、土壌改良材や基肥として使用します。

「野菜類の栽培をしながら、同時に土づくりをする」といった使用方法がオススメです。



ゾウさん堆肥

基本的には牛ふんと同じ土壌改良材として使用します。

この堆肥に含まれている特殊微生物菌 DB9011 株(納豆菌と同じ仲間)が病害菌の抑制をするので、連作障害の軽減に大きな効果を発揮します。

ただし、殺菌剤の使用や石灰窒素との併用は微生物菌の働きを弱めてしまうためなるべく避けるようにします。

当JAでは、青果物生産者や直売所出荷者に向けて土壌分析(pH、EC)を実施しています！
各野菜ごとの施肥量や資材等についての相談は、農業振興課までお願いします

農業振興課 TEL: 018-855-6221

「小規模多機能型居宅 介護施設もりやま」のご紹介



在宅生活を24時間365日 支えます。

「通い」を軸に、利用される方のご都合に合わせて時間延長も行った「宿泊」を柔軟に組み合わせる事ができます。また、日中や体調不良時などの「訪問」も利用でき、病気や障害によって生活に支障をきたしても、ご自宅や地域で暮らし続けたいと考えていらっしゃる方々の生活を支えます。



なじみのスタッフで いつも安心。

「通い」のスタッフが「宿泊」や「訪問」サービスを提供するので、いつもなじみのスタッフがどのサービスでも対応することになり安心です。

看護師やケアマネージャーもいますので、健康管理や介護のご相談などにも対応できます。



少人数で個別に対応します。

「通い」サービスは一日最大12名となっています。スタッフ数は利用者様3名に対し1人なので、一人ひとりの望むこと、ペースが尊重できます。

集団が苦手な方でもゆっくりとご利用頂けます。



基本料金は定額制です。

基本利用料金は要介護度に応じて一ヶ月単位の定額制です。「通い」「訪問」「宿泊」サービスを何回利用しても、食事代と宿泊代を除けば一ヶ月の基本料金は変わりません。その時の利用される方のご都合に合わせて、利用料金を気にせず利用できます。

JA あきた湖東 小規模多機能型居宅介護施設「もりやま」

☎018-875-3939

まずはご希望を
ご相談下さい。





NEW 健康

ワンポイント アドバイス

今月のテーマ

「認知症と軽度認知障害(MCI)
～予防対策について～」

平成29年版高齢社会白書によると65歳以上の認知症高齢者数と有病率の将来推計について、平成24(2012)年は認知症高齢者数が462万人と、65歳以上の高齢者の約7人に1人(有病率15.0%)であったのが、37(2025)年には約5人に1人になると推計されており、高齢化とともに認知症有病者数は年々増加しています。

「認知症とはどういった状態か？」

認知症とは「いったん正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害で慢性的に減退・消失すること、で、日常生活・社会生活に支障をきたしている状態」と大きく定義づけられています。認知症の原因とされる疾患は様々で、脳細胞が侵されていく変性性疾患の「アルツハイマー型認知症」や「レビー小体型認知症」、脳梗塞などが原因でおこる「脳血管性認知症」などがあります。他にも、慢性硬膜下血腫などの外科疾患や甲状腺機能低下症などの代謝性疾

患、髄膜炎などの炎症性疾患が原因で認知機能障害が見られるものもあり、疾患によっては適切な治療を受けることで症状が改善されるものもあります。このように原因疾患により、現れる症状や援助方法も異なってきます。

「認知症予備軍(軽度認知障害:MCI)とは？」

認知症予備軍とされる軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)は、認知機能(記憶や実行機能など)の一部に客観的な問題がみられるものの、日常生活には支障のみられない状態を指します。その有病者数は約400万人(平成24年)とも推計されており、MCIを放置しておくこと、認知症へ進行する場合もあることから、認知症はもはや他人事ではなく私たちの生活において切り離すことのできない存在といえます。自分や身近な人が最近なんとなくおかしいな?と感じたりする場合はそのままにせず、地域や医療機関の相談窓口を利用するなど、より早期的な介入が重要といえます。

「健康な人も含め予防対策を長期的に行うことが大切」

MCIが認知症に必ず進行する訳ではなく改善する場合があります。また、健康な人にも将来的には認知症になる素因が隠れている可能性もあります。予備軍の人のみならず、健康なうちから認知機能の低下を防ぐ対策を共に行っていくことも有用な対策の一つです。バランスの良い食生活や有酸素運動を取り入れた運動習慣などを日々の生活に取り入れるほか、料理やパソコン・旅行・園芸など行動計画を立てつつ実践できるようなものへの取り組みや認知機能を鍛えるためのドリルをやってみるなど、自分に合ったスタイルで長期的に実践していくことが大切です。コロナ禍の昨今、家に閉じこもりがちで状況が続き、自然と人と会うことも減り外部との接触による刺激も失われがちです。この機会に、新しい料理などの趣味に挑戦してみたり散歩の習慣をつけてみたりと、「コロナも認知症も吹っ飛ばそう!」をスローガンに取り組んでみてはいかがでしょうか?」



今号の
おたより
コーナー
April Letter Corner

① JAみどりの広場見ました。私も山東菜の肉巻きを作ってみました。とても美味しく出来ました。
(五城目町 60代)

② やさい畑の野菜いつも新鮮で美味しかったです。口コミで広がると思いますよ。店員さんの赤いジャンパー明るくとても良いですね。皆さん笑顔で接客してくれて嬉しいです。
(八郎瀧町 70代)

③ 雪も少しずつ融け始め春に一步一步近づいて来ました。また、畑、田んぼの農作業が待っています。今年も頑張らないとね！
(井川町 60代)

④ 先日、湖東のやさしい畑で、初めて「雪下キャベツ」を購入しました！寒さに耐えたからか、シャキシャキしていて甘くてとても美味しかったです。
(潟上市飯田川 30代)

⑤ やさい畑で雪下キャベツ、青島みかんを買いました。とても美味しかったです！
(潟上市昭和 30代)

⑥ 健康ワンポイントアドバイスはとても参考になります。雪が融けて暖かくなるのは、嬉しいですが、農作業が忙しくなりますね。体調に気を付けて頑張りたいと思います。
(五城目町 60代)

⑦ 種子や苗のカタログが届くようになり春を感じます。今年は、クリスマスローズを植え替えしようとして計画しています。
(八郎瀧町 60代)

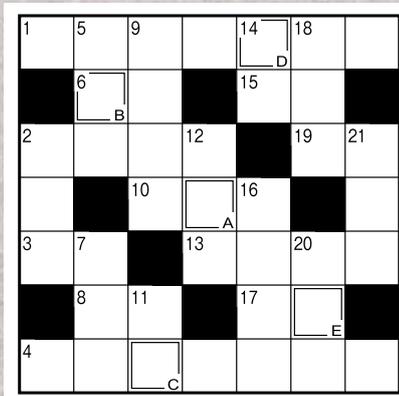
⑧ クイズ毎回楽しみにしています。いつもやさしい畑を利用してのるのでその時にこうとうを持ってきます！やさしい畑は新鮮で安くて助かっています！
(井川町 40代)

⑨ 毎朝の一杯に静岡天竜の新茶を飲んでみたいと思います。
(潟上市飯田川 60代)

⑩ 健康ワンポイントアドバイスが毎号とても参考になっています。蒸しパンミックスでパン作りに夢中というおたよりを読み、私もやさしい畑で買ったもちもちで美味しいパン作りに挑戦したいと思います。
(潟上市昭和 70代)

頭の体操 クイズコーナー

二重枠に入った文字を、A~Eの順に並べてできる言葉は、何でしょうか？



タテのカギ

- 02. ナットやボルトを締めます
- 05. そこが彼の彼たる——だ
- 07. 自動車の、地面に触れる部分
- 09. 調味料控えめで作りました
- 11. 花見のときに広げることも
- 12. ——を求めて猫カフェに行った
- 14. カイコの餌になる植物
- 16. 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- 18. お酒を飲んでいない状態
- 20. 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21. ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- 01. 新1年生を迎える行事です
- 02. 「ローマの休日」や「プリティ・ウーマン」は——映画の名作です
- 03. 名古屋市の南側に位置する——半島
- 04. 「銀河鉄道の夜」や「注文の多い料理店」の作者
- 06. 大がL、中がMなら、小は
- 08. 黒い石と白い石で戦います
- 10. 日本庭園に敷かれていることも
- 13. 4月29日は——の日。国民の祝日です
- 15. 稲や麦の茎を干したもの
- 17. 表の反対側
- 19. 画家がキャンバスに走らせませす

介護職員募集

(臨時職員・パート)

仕事内容

訪問介護：(五城目町・井川町・八郎瀧町管内)
臨時職員：8時30分～17時00分
パート：1日約4時間～

応募資格

初任者研修修了者
実務者研修修了者
介護福祉士
※未経験者の方でもご相談ください

介護福祉課 ☎018-855-1515

先月号の答え

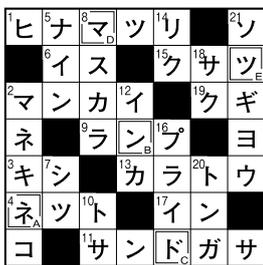
- 渡部とき子さん(五城目町)
- 北嶋セイ子さん(井川町)
- 伊藤郁子さん(八郎瀧町)
- 加藤由美子さん(潟上市昭和)
- 伊藤咲子さん(潟上市飯田川)

応募総数 39 通

沢山の
ご応募本当に
ありがとう
ございました。



A=ネ
B=ン
C=ド
D=マ
E=ツ



クイズ正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥JAまたは本誌について一言お書き添えの上、下記の宛先までハガキにてお送り下さい。(4月18日(月)迄)
- ※皆様からJAに寄せられたお便りの情報は、広報活動以外では使用することはありません。

宛先 〒018-1721 南秋田郡五城目町字七倉123-2
JAあきた湖東 広報担当 係

甘口浅漬けたくあん



大根を甘いたくあんに仕上げました。
しっかりとした甘さが特徴の商品です。

れもん大根



国産れもんの酸味で、春らしい清々しさを感じられます。

アグリサポート湖東漬物加工所作業員の募集について

管内組合員の農業所得向上と、生産振興拡大を目的として稼働しております漬物加工所が、販路拡大、取引量増加に伴い作業員を募集しております。詳しくは、漬物加工所にご連絡願います。

湖東の商品を食卓にお届けしましょう!

作業内容：漬物加工に係わる作業(野菜の洗浄、カット、漬け作業、計量包装作業)

勤務時間 AM8:30~PM5:00頃 TEL:018-875-5831

生活課情報

ゴールデンウィークの仕出し ご注文承ります!

ゴールデンウィークは手間いらずでJAのごちそうを囲んではいかがですか。

5月5日(木)は午前中のみ営業。配達はできませんのでお引取りをお願い致します。

お料理のご注文は4月26日(火)までに、内容は季節により変わることをご了承下さい。

①オードブル (4~5人前)



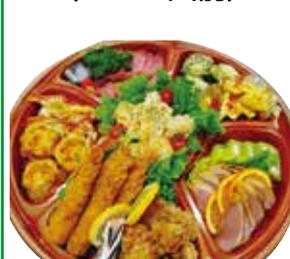
10,800円

②オードブル (4~5人前)



8,640円

③オードブル (4~5人前)



7,560円

④生寿司 (3~4人前)



4,320円

⑤刺身盛合せ (4~5人前)
3,780円

※価格は全て税込。 ※料理内容はあくまで一例です。

生活課(仕出し)は土日祝日も営業(AM8:30~PM5:00)しております

お問合せ先・生活課

☎852-4455・855-1516

ご葬儀のことなら、
どんなことでもお気軽にご相談ください！
どなた様でもご利用いただけます。

安心1 月々の積立金、年会費は一切不要!

入会金10,000円(税込)のみで葬儀費用がお得に!
毎月のご負担がかからないように掛金は不要です。



安心2 1回のご入会で1家族が「生涯会員」です。
ご家族であればどなた様でも、ご利用いただけます。

虹のホールレゼール湖東

〒018-1516
南秋田郡井川町浜井川字杉ノ実170-1
TEL 018-855-6333

安心3 **即日入会可能**
入会後すぐに会員割引が受けられます。*事前入会が原則です。

お申込み・お問い合わせ

安心4 **JA葬祭は全県ネットワークです。**
県内のJA葬祭会社それぞれの会員割引特典が受けられます。

JA葬祭レゼール
0120-46-5731

3月のあゆみ

- 7日.....第5回 ALM 委員会
- 10日.....厚生連 理事会
-厚生連 監事会
- 14日.....中央会 理事会
-厚生連 経営管理委員会
-全農 運営委員会
-全共連 運営委員会
- 16日.....第12回 企画会議
- 18日.....第5回 債権対策委員会
- 25日.....第14回 監事会
- 28日.....第5回 コンプライアンス委員会
-第14回 理事会
- 31日.....購買品等棚卸資産実地棚卸立会監査(～4月1日)

理事会報告

業務報告 ●3月主要事業実施経過報告について

- 実績検討について
- 組合員の加入及び脱退状況について
- 内部監査結果(2月実施)の報告について
- 秋田県常例検査(部分検査)の検査結果について
- 令和3年度 生産履歴記帳運動内部検査結果について
- 令和3年度 3月末基準購買品並びに貯蔵品等棚卸立会監査の実施について
- 令和3年度 第3四半期監事監査報告について
- 令和4年度 監事監査計画について
- 令和4年度 共済事業実施要綱(案)について
- 令和3年度 大豆荷受及び検査実績について
- 令和3年度 毒劇物月末在庫実査結果報告について
- 令和3年度 連続職場離脱実施結果報告について

報告 ●第5回債権対策委員会

- 議案第64号 中期第9次3カ年経営計画(案)について
- 議案第65号 令和4年度 経営計画(案)について
- 議案第66号 令和4年度 ㈱アグリサポート湖東 経営計画(案)について
- 議案第67号 令和4年度 コンプライアンス・プログラム実践項目の設定について
- 議案第68号 令和3年度 決算処理方針について
- 議案第69号 令和3年度 決算における債権償却について
- 議案第70号 令和3年度 「内部統制システム基本方針」の運用状況報告および令和4年度の取り組み等について
- 議案第71号 育児休業に関する規程・介護休業等に関する規程の廃止および職員育児休業規程・職員介護休業規程の設定について
- 議案第72号 個人情報保護に関する規程類の一部変更について
- 議案第73号 出資金の減口について
- 議案第74号 令和4年度 内部監査実施計画について
- 議案第75号 当組合における取引のリスク評価書の改正について
- 議案第76号 大口資金の貸付について
- 議案第77号 令和4年度 余裕金運用方針と運用方法について
- 議案第78号 令和4年度 信用の供与等の最高限度額について
- 議案第79号 令和4年度 貸付金利率の最高限度決定について
- 議案第80号 令和4年度 大口貸付金(累計額)の決定について
- 議案第81号 令和4年度 借入金の最高限度額について
- 議案第82号 職員給与と規程の一部変更について
- 議案第83号 福祉専門職員給与と規程の一部変更について
- 議案第84号 福祉専任職員給与と規程の一部変更について
- 議案第85号 指定(介護予防)訪問介護事業所及び第1号訪問事業所運営規程の一部変更について
- 議案第86号 指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について
- 議案第87号 指定介護予防小規模多機能型居宅介護事業所及び指定小規模多機能型居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について

協議 ●賦課金の収納状況について

その他 ●第26回参議院議員通常選挙 秋田選挙区農政連推薦候補者について

4月の行事予定

- 1日.....みのり監査法人棚卸立会・現金実査
- 4日.....安全衛生委員会
- 15日.....みのり監査法人 リスク対応手続・外部確認(～18日)
- 20日.....厚生連 理事会
- 27日.....みのり監査法人 リスク対応手続(～5月2日)
- 28日.....中央会 理事会
-厚生連 経営管理委員会
-全農 運営委員会
-全共連 運営委員会
-JAバンク運営協議会

あとかき

4月に入り、今年度も新たにスタートを切りました。ようやく春らしい穏やかな天候になり、お出かけしたい気持ちになります。昨年私は、大潟村の菜の花ロードをドライブしました。一面に広がる菜の花と桜の色鮮やかなコントラストに写真を撮影する人が大勢いて人気のスポットです。皆様もぜひ行ってください。さて、春の農作業も本格的に始まりますが、無理の無いように十分に注意しながら作業を行いたいですね。

交通事故
発生時

何よりも 必ず JA 夜間・休日
119番 110番 855-4510 0120-258931

湖東の 
おいしさ 
いただきます

VOL



170

や さい だい す
野菜大好き！！



はち ろう がた えん
八郎潟たいようこども園おおぞら

今月は「八郎潟たいようこども園おおぞら」の年長さんがほうれん草と一緒に撮影してくれました。4月から新しく年長さんになり、年下の子たちと一緒に遊んでくれたりして頼もしく友達思いな子どもたちばかりです。また、前年長児に刺激を受けて縄跳びや苦手だった野菜を食べる事に挑戦する姿が見られ、好奇心旺盛で先生たちの元気の源になってくれています。3月17日に行われたお別れ会では、卒園式を控えた年長さんに向けて曲に合わせてドラえもん等のダンスを披露して喜んでもらいました。また、今月の4日に新しく入園する3歳児の皆さんへ向けて、歓迎セレモニーを行って歓迎する予定で、新しいお友達ができる事を楽しみにしています。



今月の野菜
ホウレンソウ



カスピ海沿岸が原産地で、ヒユ科アザミ目ホウレンソウ属の野菜です。β-カロテン、鉄、ビタミンC、葉酸、食物繊維、カリウムが豊富です。β-カロテンには、ビタミンAとしての皮膚や粘膜を正常な状態に保ち、感染症などへの抵抗力を高める機能以外に、抗酸化作用や免疫力アップといった働きも備えています。鉄が不足すると酸欠になり、疲労感や倦怠感などが主な症状として現れます。また鉄は美容効果もあり、不足するとしみ・しわ・抜け毛の原因にもなる重要な栄養素の一つです。ビタミンCは、抗酸化作用によって活性酸素を取り除き血管や細胞の老化を防止するほか、コラーゲンの生成に関わることで骨や腱を健康に保ち、美肌などにも効果を発揮します。さらにビタミンCは鉄の吸収を助ける働きもあるため、鉄とビタミンCの豊富なホウレンソウは特に貧血に効果的とされています。葉酸は赤血球の生産や、DNA・RNAといった核酸やタンパク質の合成を促すため、体の発育に不可欠なビタミンです。また、食物繊維は腸を整え、カリウムは体内の塩分を調節することで、むくみや高血圧を予防します。シンプルなおひたしやナムル炒め物としての調理方法の他、独自の調理方法を考察してみてください。