



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

ここ数年、いじめによる自殺者が多発し社会問題になっています。驚くことに小学生の自殺者が増えています。しかも男の子が圧倒的に多いそうです。死んでいく子供たちに死というものがどんなことか、本当にわかっていないのか不思議な思いです。いじめは昔からありましたが、おそらく人類がこの世に出現した時からあったのではないかと思います。

人間も動物も集団の中では必ずいじめが起こります。動物の実験でもありましたが、集団の中でいろいろストレスが昇じてくると、そのはけ口を求めて、強いものが弱い物をいじめ始めます。人間も一緒なんですね。

今の世の中ストレス社会だと言われています。大人の世界も子供の世界も、同じだと思えますが、人間としての様々な経験や、精神面での成長がなされてない子供たちにとっては特に、加える側も受けるほうもあまりにストレート過ぎて、手加減が分ならず、悲劇が起こります。

## いじめ その①

歩朝(あゆみはじめ)

私たちの子供の頃は、けんかするにしても殴り合いになるときも、絶対にはいけなかったことを知っていたように思います。私たち、近所の大人、先輩、その地区々のガキ大将などから少しづつ教えられたものです。ところが今はどうでしょう！近所の付き合い、この田舎に住んでいる私たちの周りでも、あまり緊密でない！まして都会では何年たっても見知らぬ同志の集まりが多いと聞きます。

子供たちと言えば、遊びを禁じられ、時間から時間へとおいたてられている。その結果友達ができにくく、自由になる時間が少ない。周りの大人たちや親、また教師は勉強のことはうるさく言っても、子供たちに必要な社会生活のノウハウをなんら教えてない。

このような子供たちにとって、唯一の集団生活をする学校で、ストレスの塊になった子供たちの中で、力の強い子が一番弱そうな子をいじめていく。周りに子供たちはただ見ているだけ何もできない。「われ関せず」の気持ち怖い！

あまり仲間意識が強すぎても

困る面はありますが、無さすぎるのも考えものです。

子供たちにとって何が大事か、親だけにその責務を押し付けるのではなく、本来は家と学校が一致協力して子供たちの教育に当たるべきだと思っております。

残念なことに、今の学校教育は教師たちを信頼できない状況にあります。教師も追い込まれており、子供たちのことより自分自身にそのエネルギーを使っていることがあまりに多いので・・・。

かつては学校の運動会をはじめとする様々なイベントに子供がいない地域の人たちも参加して喜び合ったものです。ただ今は昔と違って、いろいろな事件も起こり難しい状況になってきてはいます。

私も高齢者になった今、ただ老いていくだけでなく、今こそ役立たなければならぬと思えます。高齢者のみなさん一緒に考えていきましょう！

私たちが地域のものが皆で立ち上がらなければなりませんね！

## 【甘酒】の作り方

【材料】白米 1合・米麴 200g・水 900cc

1. 白米はといでなべに入れ、水を加えて30分ほどひたす
2. 中火にかけて沸騰したら、弱火にてフタをし、40~50分炊く
3. ②が60℃まで下がったら麴を加え、かき混ぜる
4. 炊飯器に移して保温状態に設定し、炊飯器のフタを開けたまま12時間ほど寝かせる。50℃~60℃を保つことが出来れば炊飯器の保温機能を使わなくても10時間前後で出来ます。温度が低いと酸味がでて、逆に高いと甘みがでない。
5. 途中で1,2回混ぜ少し黄色みがかったらできあがり。そのままと濃いので、好みに合わせてお湯や牛乳で3~4倍に薄めて飲みます。  
※冷蔵庫で1週間保存できます。



## “ 新入荷のお知らせ ”

- ・煮干しいりこ(瀬戸の味) 150g 480円 (酸化防止剤不使用)
- ・カスタードプリン 90g×3 300円 (低温殺菌牛乳 国産卵使用)
- ・バターのおいしさそのままに バタータイプ コレステロール8分の1 160g 490円 (バターオイル70%使用)
- ・ヨーグルトプレーン 無糖 250g 240円 (生乳100% 遺伝子組み換え飼料不使用)

10月1日(月)は一割引となります。ぜひ1度ご賞味を！

## 屋根裏レストラン

マクロビランチ毎月1回開催中！

次回は10月12日(金)

とき: 10月12日(金) 12時~14時

ところ: ゆるっとショップあまくさ 2F

代金: 700円(飲み物付)

限定10名様(要予約)



\*当日は担当栄養士野崎より、マクロビについて説明もいたします。心と体にやさしいマクロビ食べてみませんか?

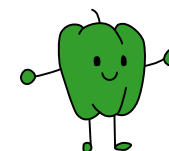
ご予約は下記まで

## 親子 de 楽しく学べる お!野菜クッキング 10月21日(日)開催!

今回は子どもたちも参加出来る教室で、食の大切さ、食することの喜び、食材の選び方など体験できればと、親子料理教室を開催します。ぜひご参加お待ちしております。

会場には子どもさんが休憩できる場所を準備し、小さなお子様は託児も行います。

とき 10月21日(日)午前10時~13時  
ところ 農事研修センター  
テーマ 親子で楽しく学べる料理教室  
参加費 3,000円 大人1名と子ども(複数名可)



20組限定です。  
お申込みはお早めに!



## 薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアム(ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう

100ml・・・2,100円(税込)

## 株やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX:0969-24-3697

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

# 三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)  
TEL/FAX 22-1545  
ゆるっとショップ(浄南町店)  
TEL/FAX 24-3697  
もやいショップ(銀天街店)  
TEL/FAX 27-5310



## 弁当全品 500円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal
- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

### 【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。  
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:  
お電話:

日替り

- 10/1(月) 673kcal 白身魚のカレー天ぷら
- 10/2(火) 610kcal 豚肉の生姜焼き
- 10/3(水) 690kcal 魚の照り焼き
- 10/4(木) 690kcal 豆腐ハンバーグ
- 10/5(金) 698kcal 魚の南蛮漬け
- 10/6(土) 645kcal ミニオムレツ

マクロビ

- ・雑穀ごはん  
・厚揚げの野菜あんかけ  
・なすのみそ炒め  
・にんじんグラッセ  
・漬物  
・そばがきのきなこ団子  
~~~~~  
563kcal  
ホリ7E1-ル効果 美肌
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱく塩麹から揚げ  
・きゅうりの酢のもの  
・切り干し大根の煮物  
・漬物  
・抹茶わらびもち  
~~~~~  
592kcal  
更年期症状の緩和 むくみ解消
- ・玄米ごはん  
・マーボーなす  
・蓮根きんぴら  
・大根のゆかり漬け  
・漬物  
・さつまいものスイート春巻  
~~~~~  
570kcal  
デトックス効果 胃を守る
- ・★あわごはん  
・車麩のホイコーロー  
・かぼちゃのごま煮  
・ほうれん草のソテー  
・漬物  
・★晩柑寒天  
~~~~~  
575kcal  
貧血改善 目の疲れ
- ・玄米ごはん  
・厚揚げの当座煮  
・ひじきとにんじんの梅酢サラダ  
・昆布と生姜の佃煮  
・漬物  
・三年番茶寒天  
~~~~~  
560kcal  
貧血改善 美肌

~マクロビ弁当とは~  
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。  
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。  
★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。