生涯学習情報紙

発行：大和村教育委員会事務局・中央公民館　第322号

朝ご飯！　食べてる？食べてない？

朝ごはんを食べないとどんな影響があるのでしょうか？

朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足し、脳の働きが低下してしまいます。これが午前中ぼーっとしてしまったり、疲れやすいと感じたりする原因なんですね。脳は、１日の摂取エネルギーの約20%を消費してしまう大食いの器官です。でも、脳の栄養源であるブドウ糖は、体にほんの少ししか貯蔵できません。ほんの数時間で枯渇してしまう程度なんです。

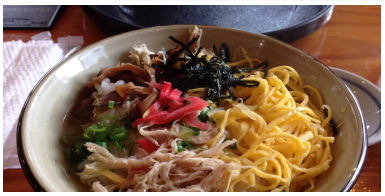
○朝ごはんを食べないことによる影響　～　ブドウ糖は不足すると筋肉からつくられますが、食事からブドウ糖をとる場合と比べて、効率よくエネルギーにできないんですね。例えば、車はガソリンを入れるとすぐに走れますが、ガソリンを作るところから始めると走れるまでにかなりの時間を費やしますよね。実は、朝食・昼食・夕食のタイミングは、ブドウ糖の貯蔵時間のサイクルと一致しているんですよ。Mまた、朝ごはんを食べないと太りやすくなることにも影響します。空腹の時間が長く、ブドウ糖をつくるために筋肉が消費されると、体が飢餓状態だと認識します。脳が、「栄養が不足しているからたくさん食べなさい」と指令を出し、昼食や夕食をドカ食いし、摂取カロリーオーバーにつながってしまうんですね。文科省の研究で、朝ごはんを食べる子どもは食べない子どもに比べて明らかに学力が高かったという結果があるほどです。

八月踊り・シバサシ

シバサシ（柴差・柴挿）

八月の初壬（ﾐｽﾞﾉｴ）または癸(ﾐｽﾞﾉﾄ)の日（マツリビ）を中心にその前夜から三日間行う。壬（ミズノエ）・癸（ミズノト）をまとめてミズノネといい，水の根つまり水の神様の信仰からきている。水の神をもって万物の汚れや穢れを祓い清めるのである。この日はアラセツで迎え入れられなかった神が来るので，御馳走を作ったり祭壇を作ったりしない。煙草などの煙を噴かし，これらの神を家に入れないようにした。また厄除けのために屋根の四隅にススキを挿した。さらに，別の集落では改葬によい日とされ，墓を掘り起こして改葬したりシーバ（椎の葉）を親戚中の墓に挿して回り拝んだという。アラセツ同様にミャー踊り，ヤーマワリを行い，その後「ヨーハレ」でトネヤに移動しミャー踊りをする。

奄美の郷土料理（鶏飯）

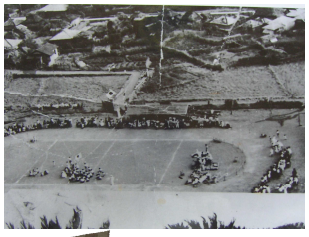


鶏飯の由来は、約400年前に薩摩藩だった頃に役人をもてなすために作られた料理だったようです。**当時の鶏飯は、鶏肉の炊き込みご飯**だったらしく庶民が口にできない高級な料理でした。そして1946年に、旅館を開業するにあたり**初代の、みなとやの館主**が、アレンジを加えて開発しご飯に具材を乗せて鶏のスープをかけるのが新しい鶏飯となりました。さらに**1968年には、当時の皇太子殿下と妃殿下が島に訪れたときに、奄美大島を代表する食事として提供**され好評をいただいたようです。

これをきっかけとして、鶏飯は奄美大島を代表する郷土料理として家庭にも広がっていったのです。2007年には、農林水産省が選定した「農山漁村の郷土料

◆材料（4～5人分）
米…3カップ　親鶏肉…1羽分　だし昆布…20センチ×2
干し椎茸…8枚　卵…4個　（塩…小さじ1/2）
パパイヤの漬物…1/2個　ワケギ…5本　ミカンの皮…小2個分　きざみ海苔…5ｇ
A～塩…小さじ2　薄口醤油…大さじ1
　酒…小さじ2　みりん…小さじ2
B～しょうゆ…小さじ2　みりん…小さじ2
◆作り方
①米を洗って、30分くらいねかせ、少し堅めに炊く。
②親鶏肉をザルに入れ、沸騰したお湯をかけて臭をとる。
③鍋にたっぷりの水と②を入れ、沸騰したら中火にして、アクをとりながら十分に煮出す。
④③に水で戻した椎茸、だし昆布の順に入れて沸騰したら取り出してこす。Aで味を調え、吸い物より濃いスープを作り、弱火にして暖めておく。
⑤④の干し椎茸を千切りにして、Bで味をつけ煮含める。
⑥③で柔らかくなった鶏の身を細かくさく。
⑦卵に塩を加え、錦糸卵を作る。
⑧⑤の干し椎茸、⑥の鶏の身、⑦の錦糸卵を皿に盛りつけ、薬味のネギは小口切り、ミカンの皮、パパイヤの漬物はみじん切りにしてのせる。
⑨あつあつのご飯を丼によそい、⑧の具を彩りよく盛りつけ、④のスープをたっぷりかけ、き

懐かしの一枚（S35年戸円校区運動会）



村内の小学校運動会が9/20に開催されました。コロナの影響で、午前中のみの開催となりましたが、秋空の中、小学校生活最後となる6年生達は、元気いっぱい応援合戦や色々な競技に頑張っていました。**写真は昭和35年の戸円校区の運動**

信ちゃん館長のツイート

「本(ふん)ぬ 読(ゆ)む ヰ果てや ねん」

～サトウキビが「大島県」構想を～

『名瀬のまち いまむかし』の中で、「名瀬のまち構成の要素と空間、およびその形成」と題して、弓削政巳氏は「当時の日本の輸入品の第一位は砂糖であった。そこで、大蔵省は外国貿易の赤字構造解消策の一つとして、その砂糖を国内で増産する考えをもっていた。一方、鹿児島県の統治下では大島での砂糖増産は困難と判断し、**「大島県構想」**を提案した。しかし、鹿児島県にとっても大きな財源だった砂糖を手放すことは県としても痛手であったため、大山県令(現在の県知事)から大久保利通内務卿を通し、「大島県」設置を回避するため、明治8年(1875年)6月12日、鹿児島県は名瀬金久村に「大島支庁」とは別に「大島大支庁」を、他の四島にはそれぞれ喜界島支庁、徳之島支庁、沖永良部支庁、与論支庁を開庁することとなった。」と書いています。（弓削政巳…沖永良部出身、奄美郷土研究会会員、法政大学沖縄文化研究所国内研究員、沖縄国際大学南島文化研究所特別研究員、大和村誌編集委員、名瀬市議2期など）

直川智が持ち込んだ数本のサトウキビが廃藩置県が施行(明治4年)されて間もないにもかかわらず、奄美群島を「大島県」にしようと国が動き出すことになったのです。結果的にはその構想は頓挫し、鹿児島県から分離独立することにはなりませんでした。

しかし、それから13年後の1888年(明治21年)、鹿児島県議会では「大島は交通不便な絶海の地にあり、税収の割には多額の支出予算を要する。」との理由で奄美は経済的に鹿児島県から分離されることになりました。

琉球、薩摩、米軍政府と為政者が次々と変わり翻弄されてきた奄美。その中で、「サトウキビ地獄」、や「ソテツ地獄」、大飢饉、災害、疫病など苦しい時代にも、へこたれず助け合いながら試行錯誤を智恵にして生命をつないできたウヤフジ(先人)たちは、本当に凄い！

１０月の花～ガーベラ（花言葉～希望・前進）

「希望」「常に前進」の花言葉は、ピンクやオレンジなどの色鮮やかな花を咲かせ、明るく生き生きとした印象を与えることにちなむと言われます。ガーベラ属の学名「Gerbera（ガーベラ）」は、ドイツ人の医師および植物学者であったガーバー（Traugott Gerber / 1710～1743）の名前にちなみます。

ガーベラは19世紀末に南アフリカで発見され、日本には大正初期に渡来しました。当時その花姿から「花

毎月19日は『育児の日』，第3土曜日は『青少年育成の日』，第3日曜日は『家庭の日』