



令和3年3月1日現在		
世帯数	2,852	世帯
男	3,289	人
女	3,425	人
総人口	6,714	人

### 小学校生活を振り返って 中学校入学に向けて

今春、卒業される島立小学校6年生の代表者から小学校での学校生活を振り返ってもらいました。また、中学校入学に向けての決意などを伺いました。

#### コロナ禍での児童会

児童会長 6年2組 増田 侑真  
今年度は、新型コロナウイルスにより地域だけでなく、学校も数々の行事が中止になってしまいました。

今年は、光子祭の抽選会が出来なくなりました。第1回の児童総会が中止になってしまったり、第2回の児童総会がテレビで開きすることになってしまいました。

来年は、コロナが終息して、この3つの事以外にも、たくさん行事・交流を増やして、もっと仲の深まる島立小にしたいと思っています。

#### ヤギのユキちゃんから学んだ事

6年1組代表 三代澤 杏美  
小学校生活で思い出に残っている事は、1・2年生の頃に飼っていたヤギのユキちゃんの事です。ユキちゃんは優しく可愛かったです。私には、ユキちゃんのおかげでたくさんの命の大切さを学びました。

中学生になってもユキちゃんと同じような貴重な日々を忘れず、相手への思いやりや、言葉の使い方、人との接し方に気をつけていきたいです。そして、人に優しくなれる自分になりたいです。

#### 中学校へ入学したら

6年2組代表 北原 好雪  
私は中学校へ入学したら、代表委員長になって経験したいことを中学校で活かしていきたいです。そして勉強が難しくなるので復習と予習をやるようにがんばりたいです。また、芝刈小学校の人と一緒に早くクラスに慣れるようにしたいです。小学校よりも自分で考えて行動しなければいけないので自分から進んで行動し、先輩の姿から学んでいくようにしていきたいと思えます。

#### 新成人の抱負

令和2年度松本市成人式は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和3年5月9日に延期となりましたが、成人の日を迎えられた新成人の中から、お二人に抱負を寄せいただきました。

#### 岩間 友哉 (堀米町会)

高校を卒業し、松本を出たころには予想もできなかったよう

な昨今の状況の中で、私たちは成人を迎えることになりました。しかし、下を向くばかりでは何も生まれません。この先も起りうる様々な変化に対応していけるような力を、残された学生生活の中で培っていきたくて考えています。

#### 大野 珠莉 (大庭町会)

今年度新成人を迎えるにあたり、ここまで育ててくれた両親に感謝しています。両親の温かな愛に支えられ、こうして成人を迎えることができました。

私は現在、看護の勉強をしています。厳しいことや辛いことが多く、何度も挫折しそうになりました。しかし、このコロナ禍の中で、必死に患者さんの命を守っている看護師の姿を目の当たりにし、少しでも近づけるよう成人を迎えた今、より一層身の引き締まる思いがいたします。地域の皆様におかれましては、幼い頃から見守り、支えてくださり、この感謝の気持ちをいつか恩返しできるようにこれらの人生歩んでいこうと思っています。

新成人おめでとうございます。新成人の皆様がそれぞれの舞台上で活躍されることを心より祈念しております。



### 堀米保育園 豆まき会

1月29日、堀米保育園で「豆まき会」が行われました。

「自分の気持ちの中にある、おこりんぼう鬼、いじわる鬼、泣き虫鬼を退治しよう!」と、数週間前から、鬼のお面や、まと当てに向かって、新聞紙を丸めて作った豆で「鬼は外!福は内!」と鬼退治の練習をしました。

当日は玄関や部屋の入り口に柀イワシを飾り、鬼が来な



うものです。例年は、地域の大勢の方が来場されますが、今年は感染症拡大防止の観点から役員と児童の保護者のみの鑑賞となりました。

2月27日、松本市音楽文化ホールで、ふれ愛コンサートが行われました。毎年この時期に開催されるこのイベントは、「人権を考える住民のつどい」として、島立・島内の人権啓発推進協議会が主催で行

### 島内・島立 ふれ愛コンサート



「菓ごもり生活にうんざりしていた日常が、生演奏を通じて、清々しく心が晴れやかにになりました。」と、島立地区の床尾会長より終わりの言葉がありました。また、様々なイベントが中止になる中、ホールでの演奏の機会は、児童生徒にとっても良い経験になったことでしょう。

# その日のとき 蔬菜歳時記

今回の野菜は、異国の味「ほうれん草」です。

ほうれん草は「菠薐草」と書きます。「菠薐」とは現在のイラン「ペルシア」を意味する国名です。

起源はアフガニスタンやイランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まりました。

ペルシアからシルクロードを経由して、7世紀頃に中国へ伝わった品種は東洋種と呼ばれ、薄い葉に切れ込みが深く入り、柔らかく甘みがあります。

一方、西側諸国を経由したほうれん草は、西洋種と呼ばれ、葉が丸くて厚みがあり、病害虫に強い特徴があります。育つ環境で姿を変える、命の神秘です。

西洋種は、11世紀頃にはスペインで栽培が行われていたといわれ、16世紀にはヨーロッパ全土に広まったと考えられています。

時を同じくして、16世紀に東洋種が日本に伝来し、林羅山の「新刊多識編」に「菠薐・菠菜・赤根菜」とほうれん草

のことが記されています。明治時代になり、欧米の西洋種も伝来しましたが、アクが強く、土臭いためにあまり好まれず、ひっそり栽培をされる野菜でした。



ほうれん草が注目されるようになったのは、昭和になつてからのことです。

第二次世界大戦後には、懐かしのアニメ「ポパイ」の影響もあり、品種改良を重ねたほうれん草は、栄養価の高い野菜として消費が急増してきました。

現在、一般的に出回っているものは、東洋種と西洋種の2品種の長所を掛け合わせた交配種となっていてさらに食べやすくなっています。

ポパイの影響は絶大で、花言葉に「健康と活力」を持つことから、栄養価が高い印象のほうれん草ですが、実際

に優秀な緑黄色野菜でもあります。

高血圧予防や骨の形成に効果のある栄養素や、貧血予防に効果のある鉄、葉酸を多く含んでいます。眼精疲労回復や免疫力の向上を望むこともできます。

島立のほうれん草と聞くと、一見馴染みがない方もいらっしゃるかもしれませんが、きゅうり栽培をするハウスの中では、夏野菜の出荷がない時期の裏作として、ほうれん草が栽培されています。

出荷向けに栽培されたり、家庭用に、手の届く範囲で手掛けられたりと様々で、島立の直売所では、生食のできるサラダ用のほうれん草がたくさん販売されています。

ほうれん草本来の旬は、冬の寒い時期です。寒さに負けないように濃緑の葉に糖分を蓄えることで、糖度や栄養価が高くなります。

とはいえ、今では年中を通して出回る、定番野菜として食卓に並ぶ日々です。

ぜひ、栄養価が詰まり、冬のなごりを楽しむことのできる島立産のほうれん草をご賞味ください。ちなみに、ほうれん草の選び方としては、葉先までピン

と張りがあり、厚みがあつて濃い緑色のものが、おすすです。また根元が赤くふつくとらとじていて、茎が細すぎないものを選ぶと間違いがありません。

ほうれん草は繊細です。一度に使い切れない時には乾燥防止のため新聞紙等で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保管します。その際に新聞紙を軽く湿らせておくことで、少し日持ちがよくなりますので、2〜3日を目安に使い切りましょう。

また、軽く茹でると冷凍保存が可能です。冷凍する場合は、茹でた後に水気をしっかりと切り、小分けにしたものをラップに包んで冷凍することで、もう一品欲しい際に重宝します。

最後にお料理の紹介では、摂り込みたい栄養によつておすすしたい調理方法が変わります。

ほうれん草には、豊富な鉄分があり、鉄分の吸収を助ける、ビタミンCやAも含まれています。

ビタミンCや葉酸は熱や水に弱いため、電子レンジ調理やサラダ用ほうれん草の生食が適しています。一方、茹でることで鉄分吸

収を邪魔するシユウ酸を取り去り、えぐみが減った舌触りのよい料理になります。ほうれん草を茹でる際は、必ず蓋をしなことが基本です。茹でる際に出る湯気に乗ってシユウ酸が出るためといわれていますが、鍋の口が広いフライパンを使うと沸騰までの時間短縮にも繋がりますので、おすすめです。

この場合、ほうれん草を広げた状態で30秒間茹で、ひっくり返したら30秒弱で完成します。1束を茹でる際には便利です。

茹でとレンジの中間調理が炒める調理法です。味や栄養も、ほどほどな状態で摂取することができます。

お好みの調理法を選んで食べていくことも楽しみにしていただけたらと思います。



「ほうれん草のおひたし」