

散歩道



2020年のオリンピックとパラリンピックの開催地が、東京に決まった。

東京でのオリンピック開催は2度目であるが、世界のトップクラスのアスリートが集う人類の祭典が行われる7年先を待ち望んでいる。

前回の開催は、今から49年前。私は当時、仙台市で大学生活を送っていたが、東京の暁星高校でフランス語を学んだ同級生が通訳として手伝いに出向いたことを羨ましく感じた思い出がある。

この大会で日本人選手が大勢入賞し、好成績であったことも背景となり、このころから日本経済は本格的な拡大基調になって、大きな成長を遂げて今日に至っている。

84年のロサンゼルスオリンピックのときには、家族でロサンゼルス市近郊に住んでいた。日本から見学に来た人の案内もあって、いくつかの競技を観戦した。大会の後半に行われたマラソン競技の日には、日本人同志が1か所に集まって応援しようということで、決められた公園に朝から家族そろって弁当持参で出掛けた。

「東京

オリンピック」

芝生に直接座って日本人選手が走ってくるのを待ち構えていたが、近くにいたアメリカ人家族は国旗(星条旗)を広げてその上に座ったり、子どもが国旗を腰に巻いて走ったりしていて、妙な感じがした。

期待した瀬古選手は不振で遅れてしまっていたが、代わりに宗猛選手が頑張って上位で通過していったので、みんなで大声で応援した。

今、日本は、東日本大震災の復興や原発事故による放射能汚染処理、財政赤字、高齢化社会への対応などが求められていて、オリンピック開催どころではないという意見もある。

しかし、私は、東京オリンピックは世界の人々が私たち日本人に与えてくれた日本国民が「丸となる」絶好の機会であると思う。簡単には解決できないこれらの課題を、「今から、7年後の東京オリンピックまでには解決しよう」と声を掛け合って、全力で立ち向かっていくことが必要であると思う。

●食推協からのコメント

レンコンは「はす」の地下茎で、栄養の主成分は糖質です。独特の風味と歯ざわりを楽しむ食材で、切ったらすぐに酢水につけてあく抜きしましょう。

秋野菜の甘辛ごま風味

- 材料(5人分)
- レンコン 150g
 - ニンジン 50g
 - サヤインゲン 25g
 - シイタケ 5枚
 - 片栗粉、揚げ油 適量
 - ショウガ、ニンニク 大さじ1
 - 赤唐辛子 1本
 - 油 小さじ1
 - 炒りごま 少々

- 作り方
- ①レンコンは食べやすく切り、水にさらしてあく抜きをする。ニンジンは半月切り、シイタケは4つ切りにする。
 - ②サヤインゲンは食べやすい長さに切り、色よくゆでる。
 - ③①に片栗粉をまぶして、170℃の揚げ油でカラリと揚げる。
 - ④ショウガ、ニンニクはすりおろし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
 - ⑤鍋に油を熱して④を炒め、香りが出たらしょう油・砂糖・水…大さじ1と1/2、酒・ケチャップ…大さじ1を加え、全体にとろみが出たら③を加えてからめ、②と炒りごまを散らす。



- 栄養価 (1人分) エネルギー…115kcal / たんぱく質…2.0g / 脂質…5.5g / カルシウム…28mg / 鉄…0.6mg / ビタミンC…19mg / 食物繊維…2.0g / 塩分相当量…1.0g



毎月19日は「食育の日」



袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。

表紙のことは



8月30日、袋井西幼稚園の園児たちが、夏期早朝保育で座禅を体験しました。園児たちは、通常の登園時間より早く市役所に集合し、観福寺(袋井市袋井)の住職さんから足の組み方を教わると、座禅をしながら警策を体験。「足がしびれた」、「警策はドキドキした」との感想が聞かれましたが、住職さんから「座禅をしてみても、心が落ち着いたかな?」と聞かれると、元気な声で「はい!」と応えていました。