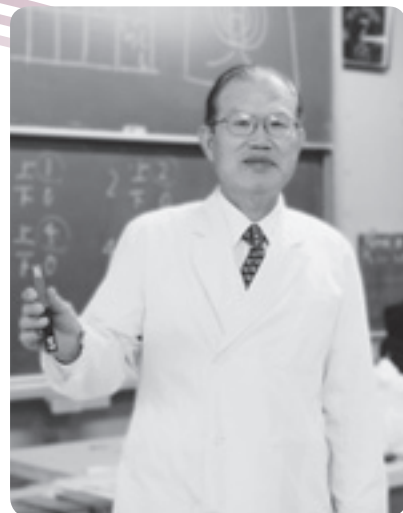


●理科特別講師●



「実験は、目だけでなく、
心で、頭で見るものです」

結城 春雄さん
(常名)

「この管に金属ボールを入れると落下します。管を握って念力をかけると、ボールは落下しなくなり、落ちると命令するとポトリと落ちます」手品師のような先生の手に、子どもたちの大きな瞳がくぎづけになる。教科書にないユニークな授業が子どもたちに大人気だ。

この授業は、子どもの理科離れを食い止めようと、平成19年度から取り組んでいる「理科支援員配置事業」の一環。高等学校で理科教諭を勤めている結城さんは、子どもたちに理科の面白さと思議さを体験させたいとの思いから、市内の小学校に出向き、理科教育の支援を行っている。

「最近、理科離れが危惧されていますが、子どもたちの目の輝きと驚きの歓声を聞くと、そんな心配はないと思います」と笑みを浮かべる。

自ら教具の製作も手がける結城さん。「学校の理科室は、宝物の宝庫です。今の教育課程で使わなくなった実験器具がたくさんあります。このまま眠らせておくのは、もったいないので、博物館に展示するのでもいいですね」と言葉にも理科への深い想いが感じられた。

「現在、地球規模の大問題がたくさんあります。これらを解決し、住みよい地球にするためにも科学への関心を持ってもらいたい。私たち人間は、目で見るだけでなく、心で感じ、頭で考える力を持っているのですから」

今年、ノーベル化学賞を日本人が受賞した。将来、結城さんの授業に目を輝かせていた子どもたちの中から、ノーベル賞受賞者が誕生する日が来るかもしれない。

食生活改善推進員の
健康料理



No.70 シイタケの肉詰め

秋も深まり、紅葉の美しい季節になりました。今月は秋の味覚のきのこシイタケを使って、少しボリュームのある“シイタケの肉詰め”を紹介します。

きのこ類には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。特にシイタケに含まれるエリタデニン、血中コレステロールを抑制し、動脈硬化や高血圧予防に有効です。

また、きのこ類は低エネルギーなので肥満予防にもおすすめです！

味も香りもよいシイタケ料理で、おいしい秋をお楽しみください♪

材料・分量(2人分)

・シイタケ	大6個	味噌	大さじ1/2
・鶏ひき肉	100g	A 酒	小さじ1
・長ねぎ	4cm	片栗粉	小さじ1
・片栗粉	小さじ1	・レモン(またはポン酢)	適量
・サラダ油	大さじ1		

作り方

- ①シイタケは石づきを除き、軸を切り取る。
- ②軸と長ねぎをみじん切りにし、鶏ひき肉を加え、Aと混ぜ6等分する。
- ③シイタケのかさの裏側に片栗粉をふり、②を詰める。
- ④サラダ油を中火で熱し、シイタケの肉を詰めた方を下にして焼く。
- ⑤薄く焼き色がついたら弱火にし、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥裏返してさらに3分くらい焼く。
- ⑦皿に盛り付け、レモンを添える。

1人分の栄養素

・エネルギー	183kcal	・カルシウム	22mg
・たんぱく質	13.9g	・食物繊維	4.0g
・脂質	10.8g	・塩分	0.7g



食生活改善推進員

佐藤あや子さん 星野百代さん