



古川西小学校3年生は、総合的な学習の時間に校区の黒内果樹園に出かけて、体験をさせていただきながら学習をしています。

「りんごの木は何本くらいあるのかな」など、視点を子どもたちがもてるように教師が声をかけて、活動を始めました。実際に果樹園を歩いて回ると、子どもたちは、「こんなに木がたくさんあるなんて、大変だな」「人が作業をしているから、きっと時間がかかるだろうな」などと疑問をもちました。そこから「どんな工夫や苦労があ

るのだろう」「りんごを育てるために、黒内果樹園の人たちはどんな仕事をしているのだろう」などの課題をもちました。

6月には、小さな実を摘む摘果作業に出掛けました。たくさん実った小さなりんごを摘むのに、「かわいそう」「たくさんできるのに、どうして」という声が出ていましたが、黒内果樹園の天木政彦さんから「一つ一つの実にちゃんと栄養が行くように」「おいしくて大きなりんごに育てるために」というお話を聞き、活動をしながらその意味や天木さんの願いを感じていました。

そして10月。いよいよ収穫に出かけました。緊急事態宣言もあり、果樹園に行くのは久しぶりでしたが、自分のシールが貼ってあるりんごを見ると、笑顔があふれました。そして、落とさないように両手でりんごを抱えて、大切そうに、そっと袋の中へし

まっていました。きっと、家に帰ってから、世界に一つだけのりんごと、ふるさと飛騨古川のよさを、家族と一緒に味わったことと思います。

黒内果樹園での学習を通して、その仕事の工夫や苦労を感じるとともに、働く方の願いも知ることができました。体験から学んだことは彼らの心に残り、さらに今後の学習を通して、ふるさと飛騨を大切に思い、ふるさとに働きかける心につながっていくことと思います。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



赤飯と言えばアズキ。赤飯は何かお祝い事の時に食べますね。

アズキと言えばあんこのイメージで、おはぎや大福餅など、砂糖を使いますね。ところが赤飯は塩味。なぜか。それはアズキの特性によります。アズキは腎臓や肝臓を強化する働きがあるのですが、砂糖を加えるとその働きが出なくなってしまいます。ところが塩を加えたアズキを食べると腎臓が強化され、それに連れて肝臓も強くなる働きがあります。しかし塩味のアズキだけでは美味し

くないので、お米と組み合わせて赤飯とし、美味しく体に取り入れ、家族の健康を祝うのと合わせて他人の健康をも願って、お祝いの時に赤飯を配るようになったそうです。

アズキは利尿の作用がとても強いのですが、尿は体内の余分なものを排出する重要な働きを担っており、それができないと体内に不要なものが蓄積されて尿毒症など大変なことになります。アズキは体内からそれら不要物の排出を助けてくれるのです。

薬草の不思議なのですが、アズキの茎葉を使うと、実は逆に夜尿症、頻尿、尿失禁への効果と、抑える方の働きがあるのです。アズキなら全部同じだろうと茎葉を食べると逆に止めてしまうので注意してください。また、アズキの花は肝臓を強化する働きがあります。

茎葉や花を使うのは自身が畑で栽

培している、またはどなたか知り合いからもらったという場合に限られますね。

肝臓や腎臓が健康だと体が軽く感じます。うまく料理に取り入れて元気に過ごしましょう。



参考：村上光太郎 薬草を食べる

効能	実：腎臓・肝臓強化、利尿、糖尿病、腎炎、二日酔い
採取先	畑、スーパーなど

問 地域振興課 ☎0577-62-8904