

# 風を感じて No. 316

R2. 10月

十月の声を聞き、一段と秋らしくなってまいりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

**(稻刈)** いよいよ稻刈りの時期に入ります。10月中旬ごろから、新米をお届けできるようになります。田んぼによって米の熟成具合が違います。赤米・黒米・緑米・もち米など、品種の違いによても刈り取り時期が異なりますので、全面積を刈り終えるには、約3週間かかる予定です。

今まで、台風にも持ち堪えてきましたので、収穫が済むまでは暴風や大雨に遭うことなく、無事に刈り取りを終えられるよう、これから頑張ります。



→ 9月下旬の写真です。彼岸花が満開となり、最高に美しいころ撮影しました。黄金色に笑って田んぼを真っ赤な彼岸花が縁取るようになき誇り。いつまでも眺めていくくなるほどきれいです。オホセこの景色に癒されてきました。見頃を過ぎてしまひ所もありましたが、もうしばらくは楽しめそうです。

気温が高過ぎて、彼岸花がアッという間に咲き終わる年もあるのですが、今年は見事な景観が長く続き、とても嬉しいです！



→ 我が家の裏を流れる水路と、我が家の中庭です。

春には、この水路にてぐるのホタルが舞います。景色もきれいで、水もきれいで、  
→ 右の写真は、「緑米」です。黒米ですか？とよく尋ねられますが、この黒っぽいもみ殻を取り除くと、中の玄米は緑色をしています。不思議ですね。ちなみに、黒米の穂は普通の稻の穂と、ほぼ同じ色なのに、もみ殻を取り除くと、黒い玄米が出てきます。これまで不思議です。



## 赤ちゃんのときからごはん食

生後5～6ヶ月で始める離乳食は、おかゆが中心です。初めは飲み込みだけだったのが、舌や歯茎でつぶせるようになるとおかゆの軟らかさも変わってきます。歯で噛めるようになってくると軟らかいご飯になり、離乳食後は、ふつうのご飯に…。お米は水加減だけで、乳幼児食が自由自在！ご飯自体、アレルギーの原因になりにくいことも大きな利点です。乳幼児食の中でもなるのは、やっぱりお米です。

赤ちゃんは、生まれた時からおっぱいを吸う術を心得ています。しかし、母乳やミルクに代わる食事のとり方は、わからないので、親が教えるしかありません。また、規則正しい食事の習慣をつけることから始めましょう。離乳食も「1日に3回、規則的に」ということが大切です。毎日、決まって時間に食事をすると、脳への伝達、胃腸での消化・吸收などの準備や対応が整い、正しい食習慣が身につきます。

「いいだきます」「ごちそうさま」のあいさつや、箸の正しい持ち方など、食事の基本的マナーも、ごはん食で伝えることができます。又、毎日の食事の積み重ねが、子供の体の基礎となります。将来の活躍ある大人を目指す子供には、食と健康の知識、食の基本的マナー、日本の食文化などを、しっかりと伝えていきたいのです。

私たちは、離乳食で初めてご飯をお会い以来、何十年もの間、健康を支えてくれる「主食」としてのつき合いが続きます。赤ちゃんのときからの「ごはん食」が、その後の子供たちの、健やかな成長を育みます！

5月に行われるはおの孫たちの運動会(小学校、中学校)は、コロナウイルスの影響で、9月末に行われました。しかし、見に行けるのは二人まで、という人数制限がありまして、中には入れないんでして、遠くから見ることしかできました。又、「前半中で終わり、お弁当はなし…」ということでした。運動会の楽しみでもある「お弁当」の時間がないのに、とても残念なことだったので、運動会終了後、近くの公園に移動して、みんなでお弁当を食べました。大人になっても、運動会のお弁当のことはよく覚えており、楽しがって思い出の一つになっています。いつも運動会には連っていましが、この日のことが孫たちにとって良い思い出となりましたように！

