

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8252 東京都千代田区九段南9-4-14 9F 九段南ビル
<https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は読者の期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本誌の無断転写・転載は禁じられています。

おいしいさつまいもをたくさんつくろう

島根大学 生物資源科学部 農林生産学科 准教授 門脇正行

さつまいもは、あまり手のかからない作物というイメージがあります。確かに間違いないのですが、たくさん収穫しようと思えば、いくつかのポイントがあります。

苗の選び方・植え方

苗はしおれているものがよい、数日置いた方がよいという話もありますが、一部は誤りです。新鮮なものを選んで、栽培しましょう。購入した苗をすぐに植えられない場合は、新聞紙で包み、包んだ新聞紙をぬらして涼しく暗い場所へ置きます。水に浸しておいてもよいのですが、葉が水の中に入らないように気をつけます。植える時には畝の上に穴を開けますが、穴の目安は子どもの握りこぶしが、すべて隠れる程度(10cm程度)にします。子どもたちには、土が冷たく感じる深さと説明するとよいでしょう。また、子どもが苗を植える時には、垂直に苗を植えることをおすすめします。深くしっかりと植えないと、苗が枯れてしまうことにつながります。垂直に植えると数が少なくなるとか、1個のいもが大きくなるなどといわれますが、枯れないことの方が重要です。葉が土の中に入らないように植えます。畝をつくるのが大変だったり、畑がなかったりする場合は、土や肥料が入っていた袋を利用することもできます。袋を土で満たして、畝と同じように植えます。袋で栽培する場合は、水を抜くための穴を開けることが重要です。しかし、袋の底に穴を開けると乾燥しやすく、水やりが大変になるので、袋の底から数cm上の部分に開けるとよいです。

植えた後の管理

苗には根がなく、植えた後はすぐに水を吸

取できるわけではありません。葉が枯れずに残ることも、いもを大きくするためには重要です。植えた後は、土だけではなく、葉にも水をかけるようにしましょう。7日間程度で根が活着します。しおれていた苗の葉が立つようになると、活着した合図です。それまでは、しっかりと水をあげてください。苗を植えてから3~4週間で根がいもになるかが決まるので、その時に葉がたくさんあるように管理しましょう。葉がたくさんある方が、秋にたくさんのいもを収穫することにつながります。おいしいさつまいもをたくさんつくるためには、この時期が大切です。つるが伸び過ぎて困ることはありません。伸びたつるを引っくり返す「つる返し」という作業も、必要ありません。近くに支柱を立てて、つるを支柱に誘引して上に伸ばしてあげると、葉にたくさんの光が当たることになり、いもがたくさん採れることになります。誘引するのは大変ですが、試してみるとおもしろいです。

収穫した後のいもの管理・おいしい食べ方

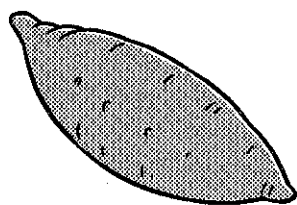
収穫後のいもは、日に当てて乾かす必要はありません。収穫直後の皮は傷がつきやすいので、気をつけましょう。傷は、いもが傷む原因にもなります。日の当たらない場所に数週間置いておくと、いもはより甘くなります。さつまいもは低温になると腐敗するので、保存する場合は冷蔵庫には入れず、段ボールや発泡スチロールの箱の中に新聞紙で包んだ状態で入れておきます。発泡スチロールの箱を密閉すると、いもが呼吸できなくなるので気をつけましょう。13~15℃が理想的な保存の温度です。低温にならないければ、長く保存することができます。

たのしくたべようニュース

いろいろな **いも** が大集合!

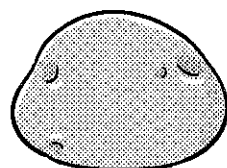
秋に、さつまいもなどのいも類が旬の時期を迎えます。いろいろないもを味わいつつ、それぞれの特徴を見てみましょう。

さつまいも



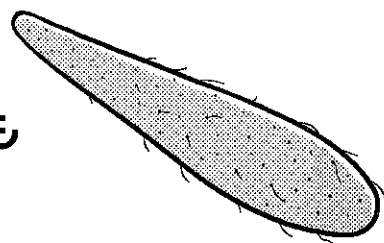
さつまいもは、ヒルガオ科のつる性の多年草です。食べている部分は根で、根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。さつまいもは、ほかの作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため、昔は飢饉などの救済食として重宝されました。

じゃがいも



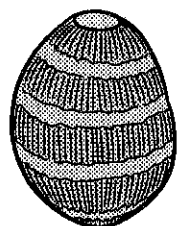
じゃがいもは、トマトやピーマンと同じ、ナス科の植物で、おもに春と秋が旬です。普段、わたしたちが食べているのは、地下にもぐった茎(塊茎)の部分になります。じゃがいもは、いも類の中では、世界でもっとも多く栽培されているそうです。

ながいも



ながいもは、ヤマノイモ科のつる性の多年草です。ながいもは、水分が多く、さくさくとした食感が特徴で、やまのいも類の中でも、一番多く栽培されています。やまのいもは、そのまま生で食べることができる、数少ないいもです。

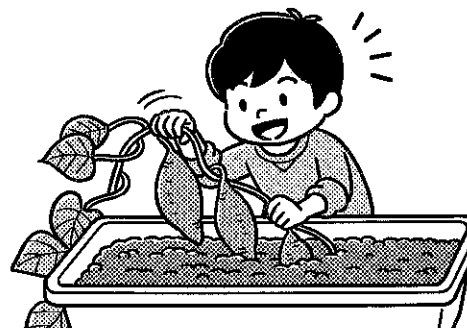
さといも



さといもは、サトイモ科の一年草で、春にいもを植えて秋に収穫します。食べている部分は根ではなく、地下の茎(球茎)が太った部分で、ねっとりとしためりめりがあるのが特徴です。さといもの歴史は古く、縄文時代に日本に伝わっています。

さつまいもを
身近に!!

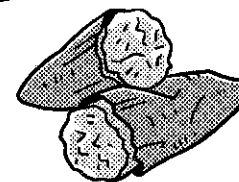
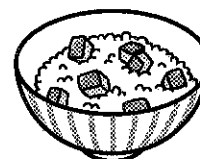
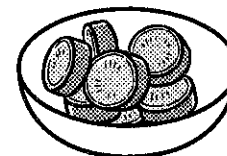
さつまいもの収穫を体験しよう



さつまいもを家で栽培したり、農園などで収穫体験をしたりすると、さつまいもをより身近に感じることができます。さつまいもがどんなふうに見えるのか、見て、土に触れて、掘り起こすことは、五感を通した体験になります。また、自分で収穫したさつまいもを食べることは、自然の恵みに気づき、食への関心も高めることができます。

秋が旬!

いろいろな料理でさつまいもを味わいましょう

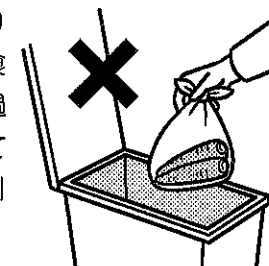


さつまいもは、加熱すると甘みが増すのが特徴です。そのままふかししたり、焼いたりするだけで、おいしく食べることができます。大学いもやスイートポテト、炊き込みごはんのほか、塩やしょうゆとの相性もよいので、みそ汁や魚介、肉との煮物、炒め物にも合います。おかずでも、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう。

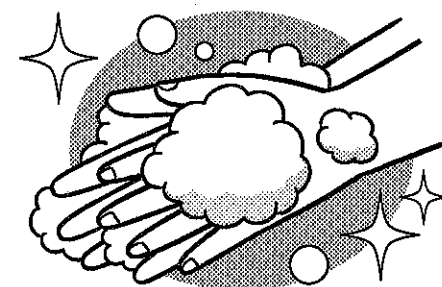
10月は

食品ロス削減月間

本来食べられるのに捨てられてしまう食品=食品ロスが、数多く発生しています。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買い過ぎない」、料理をつくる際に「つくり過ぎない」、外食時には「注文し過ぎない」、そして料理を「食べ切る」ことが大切です。



10月15日は 世界手洗いの日



食事の前にしっかり
手を洗いましょう!!

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

「さつまいも」や「じゃがいも」など、いもについてお話する際に、ご活用ください。

お・は・な・し

今日は、いろいろないもについてお話します。(掲示用写真ニュースを見せながら)ここに、4つのいもがありますね。

ここに写っているじゃがいもは、丸くて薄い茶色をしています。ながいもは細長くて、白っぽい色をしていますよ。さつまいもは、赤紫色をしています。さといもは、丸くて、こげ茶色をしていますね。みんなが食べたことがある「いも」はどれですか? どんなふうにして食べるのか、お家の人にも聞いてみましょう。

10月16日は「世界食料デー」～飢餓を考える～



毎年10月16日は、「世界食料デー」です。世界の食料問題を考える日として、1981年に国連が制定しました。この日は、国際連合食糧農業機関(FAO)の

創設記念日でもあります。また、10月16日を中心として、10月は「世界食料デー月間」にもなっています。世界の食料が注目される時期に、世界の飢餓について考えてみましょう。

SDGsの目標2「飢餓をゼロに」では、2030年までに「飢餓を終わらせ、食料安全保障及び、栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」の目標を掲げています。

国連広報センターの「持続可能な開発目標(SDGs)報告2023: 特別版 概要」によると、「飢餓ゼロ」の目標は、危機に瀕しており、2030年には世界全体で6億人以上が飢餓に直面すると予測しています。その背景には、世界の多くの国で食料価格の高騰が続いていることなどがあげられています。

さらに、「持続可能な開発目標(SDGs)報告2024」には、現在のような状況が進んでいくと、2030年には世界の5歳未満児の5人に1人が発育阻害の影響を受けることに

なるとも記されています。

また、ユニセフが2024年6月に発表した報告書「子どもの食の貧困: 乳幼児期の栄養の欠乏」によると、現在、世界の5歳未満の子どもの4人に1人に相当する約1億8100万人が「重度の食の貧困状態」にあると伝えています。

「重度の食の貧困状態」にある子どもの5人に4人は、母乳やミルク、および米・とうもろこし、小麦などのでんぷん質の主食の両方、またはそのどちらかしか与えられていないといわれています。果物や野菜を与えられている子どもは、10%未満といわれています。また、卵や魚、鶏肉、そのほかの肉などの栄養価の高い食品を与えられている子どもは、5%未満だそうです。

そして、このような重度の食の貧困に苦しむ1億8100万人の子どもの65%が、わずか20か国に集中し、地域別に見ると約6400万人が南アジア、約5900万人がサハラ以南のアフリカに暮らしているそうです。

2030年までに目標2「飢餓をゼロに」の達成のためには、今できることは何かを考え、実践していくことが大切です。

参考資料: 国連広報センター「持続可能な開発目標(SDGs)報告2023: 特別版 概要」「持続可能な開発目標(SDGs)報告2024」、FAO HP、ユニセフHPほか