



# やまびこ通信

campi daito NO. 345

やまびこ:『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にある野外活動センターを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。

## 暑夏には冷そうめん!

美味しく食べて、そうめん博士になろう!

だんだん暑くなってきてなんだか食欲が出ない日が増えてくる夏。そんな時でもそうめんならチュルチュルと食べられますよね!ただ食べやすいだけじゃなくて知られていない不思議がたくさん。そこで、日頃食べているそうめんについて調べてみました!



### カロリー高め?

そうめんは1人前100gが目安です。100gを茹でると水分を含んで約300gにもなります!そうめんは作る工程で、麺同士がひっつかないように油を使用するため、うどんやパスタなど他の麺類に比べて、茹でた麺自体のカロリーは一番高いです!なので、食べやすいだけではなく、程よくカロリーも取れて疲れた日でもパワーがでます!



そうめん1人前  
約300g(350kcal)

お茶碗並盛り  
約150g(250kcal)

お茶碗1杯分  
以上のカロリーが  
あります!

### そうめんみたいやまびこ?パナマソウ!

「パナマソウ」という、そうめんが固まったような花をつける植物があります!しかしこの花は1日で落ちてしまいますので、見れた人はラッキーです!花が落ちると、トウモロコシのようなつぼみが現れます。7月11日に大阪市鶴見区にある植物園『咲くやこの花館』で開花が確認されました。



### 古い方が美味しい?

熟成されたそうめんは新しい物に比べてコシが強く、茹でのびにくいという特徴があり、一番の食べ頃は製造から2~3年といわれています。

そうめんは冬から春にかけて作られ、梅雨時期を経て呼び方が変わります。

### 【梅雨を経た回数】

1回『新物』  
今年出来たばかりです!

2回『古物(ひねもの)』  
梅雨を2回過ごしました。

3回『大古物(おおひねもの)』  
コシが出て美味しいよ!

### ひやむぎとの違い

日本農林規格で、そうめんやひやむぎの太さは決まっています!

そうめん	直径1.3mm未満
ひやむぎ	直径1.3mm~1.7mm未満
うどん	1.7mm以上(平均3.8mm)

実際の太さです!

### キャンプ飯に おすすめ!

2分ほどで茹で上がるそうめんは、準備するものが少なくキャンプ飯にもってこいの料理!めんつゆをペットボトルで凍らせて持っていき、食べる前によく振ればシャーベット状の冷たくて美味しいめんつゆの出来上がり!ざく切りにしたトマトをチャック付きポリ袋などに入れて凍らせてトッピングにすれば、インスタ映えの冷え冷えさっぱりそうめんができます!



# 家族で防災

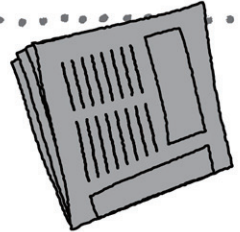
みんなで災害に備えよう! 番外編



新型ウイルスが流行している中で、もし地震や水害などの自然災害が起こったら…  
感染のリスクを避けながら自分や家族の身を守らなければなりません。  
被災時に役立つ技術や知識を学んで被災時の被害を少なくするためにみんなで考えよう!

## 新聞紙を使って生活に役立てる!

新聞紙は活用度が高く、色々な使い道があります。古紙回収の時に全て捨ててしまわずに少し残しておく、災害やいざという時に役立ちます。スリッパ、食器など新聞紙で作れる防災グッズを紹介します。



### 新聞紙を着る

新聞紙を体に巻き付けるだけで、保温効果が劇的にアップします。どのように巻きつければいいのか、理解しておくことが大切です。体の熱を逃がさないことが生命の維持・体力温存に繋がります。



#### 上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙を数枚重ねて肩から羽織るだけでも暖かいです。テープで継ぎ目を止めて、軽く固定しましょう。

#### 腹巻を作る

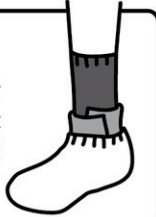
腹巻きをするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に直接巻き、その上からラップを巻き付ければ完成。

#### スリッパを作る

床からの寒さを防ぐ効果があり、もしガラスの破片などが落ちていた場合、足の裏を怪我するリスクも減らします。

#### 靴下と重ねる

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。

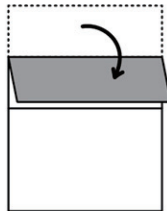


#### 布団にする

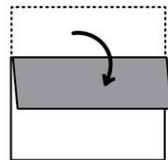
掛け布団がないときは新聞紙をかけるだけでも暖かいです。



①新聞紙を広げる。



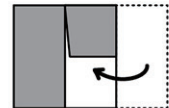
②真ん中に向かって1回折る。



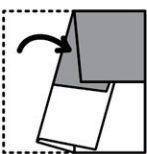
③同じ方向に  
もう1回折る。



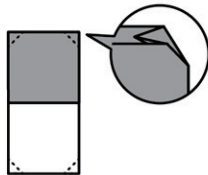
④裏返す。



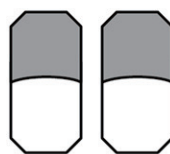
⑤真ん中に向かって  
3分の1を折る。



⑥反対側は⑤で折った  
所の下に折り込む。



⑦角を中に少し折り込み  
全ての角を丸くする。



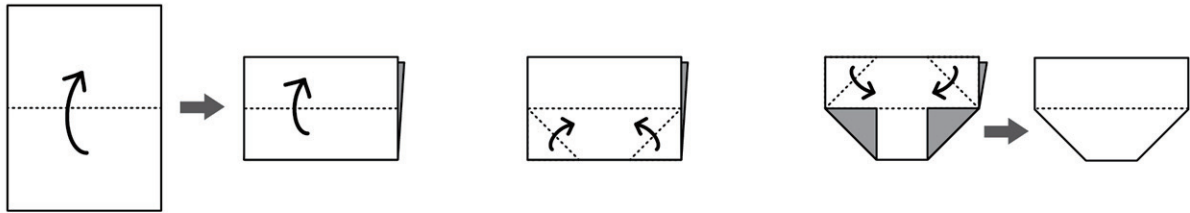
簡単であっと  
いう間に完成!!

## スリッパを作ってみよう!

新聞紙の中敷を入れると  
さらに丈夫になります!  
子ども用は半分の  
サイズで作ってみよう!

# 食器を作ってみよう!

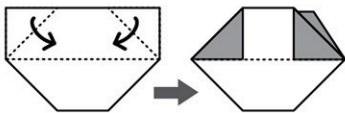
食器が壊れて食べ物を入れられない!水が止まって食器を洗えない!そんな時でも大丈夫!  
新聞紙で食器を作ってみましょう!カレーなどを食べるのにちょうどいいサイズです。



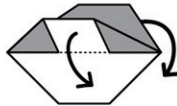
①新聞紙を半分に折り、さらに半分に折って、折り目をつける。

②下の角を三角に折る。

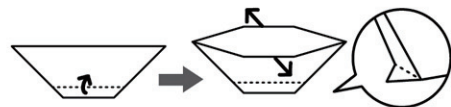
③上の角は2枚重なっている1枚だけ三角に折り、裏返す。



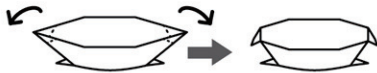
④③と同じように上の角を三角に折る。



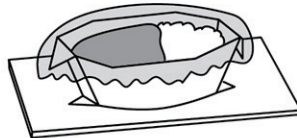
⑤真ん中の折り目にそって外側に折り、船型にする。



⑥底になる部分に折り目をつけ、上を開いたら、立つように三角に折る。



⑦両はしを外側に折ればお椀の完成!



底をダンボールに貼り付けたら食べ物を入れた時、熱くなく安定して運べます!  
袋やラップを食器の内側に掛けて何度でも繰り返し使えます!

来月は荷物を持ち運ぶ時に必要な、身の回りにあるもので作れる『エコバック』を特集します!



のっこの  
どんどん  
キャンピィを  
綺麗にして  
いくよ~!

## あっち! こっち! 修繕報告

### 館内と山道の整備を行いました!!

6月、7月に協会員、リーダーで施設や周辺地域の整備をしました!本館内は窓、壁、換気扇など隅の隅まで清掃を行い、シュラフの修繕も行いました。また、施設内全体の草刈りや山道の草木の整備など屋外の整備も行いました。これで夏を迎えられそうです!!

### 田んぼの草取りをしました!

6月の田植えから2週間もしないうちに田んぼは雑草でボーボー...このままだと栄養が雑草に取られてしまうので協会員、学芸員さん、昨年までの米作り参加者で力を合わせて1日がかりで雑草を取りました!



6月から7月のサポート会員及び寄付をいただいた方々です!ありがとうございます!



宮城 昇平 中村 正之 中村 愛 中村 貞雄 中村 エイ子  
小田原 拓也 橋爪 香 林 厚志 岩寄 拓弥 森田 拓也  
多田 宗夫 岡本 有祐 非公開の方3名



(順不同敬称略)

認定NPO法人 大東市青少年協会は、私たちの活動にご理解いただき支えてくださる  
寄付金(一口3,000円から)を募集しています!お申し込みはこちらから→





夏真っ盛り！でも、新型コロナウイルスの影響で、人がたくさん集まるには行きづらい・・・。  
そんな時こそ自然の中でリフレッシュしませんか？  
大阪市内から車で約30分♪お待ちしております！

### ODS(アウトドアスクール)

#### ペットボトルロケットを飛ばそう！

日時：9/6(日)9:00～16:00

ネット受付日：好評受付中！

場所：キャンピィだいとう及び周辺

参加費：2,500円

対象：小・中学生 定員：60名



水と空気を使って、ペットボトルロケットを作って飛ばそう！

### ODS(アウトドアスクール)

#### みんなで作ろう！森の美術館

日時：10/25(日)9:00～16:00

ネット受付日：8/7(金)12時～

場所：キャンピィだいとう及び周辺

参加費：2,500円

対象：小・中学生 定員：60名



どんぐりや落ち葉など秋の自然の物でアート作品を作り、森の美術館を作ろう！

### ODS番外編! おとな部

#### 親子ふたりぼっちキャンプ

日時：8/29(土)14:00～30(日)12:00

ネット受付中：8/22(土)21:00まで

場所：キャンピィだいとう及び周辺

参加費：親子2人で5,000円

対象：小学1～6年生のお子様と保護者の2人1組 定員：20組



親子でゆったりキャンプ体験♪お互いの新たな一面が見られるかもしれません。

#### ★大東市の小学5年生 限定★

#### ジュニアリーダー講習会

対象：大東市の小学5年生

活動：年3回

会費：6,000円

※安全共済会未加入の方は  
別途420円が必要



ネットでも受付中！

#### ★小学6年生 限定★ 他市OK!

#### 大東アドベンチャークラブ

対象：小学6年生  
(4年間継続プログラム)

活動：毎月1回

会費：10,000円

※安全共済会未加入の方は  
別途420円が必要



キャンプ活動を通じて、個人個人のリーダーシップを育みながら、同世代と協力することを学べる通年事業です。加入のチャンスは今だけです！お待ちしております♪

#### 申込み方法

行事参加には事前の申込みが必要です。  
認定NPO法人大東市青少年協会のHPからご予約をお願い致します。

大東市青少年協会

検索

<http://www.ydsnet.ne.jp/ydsnet/>

※お申込の際、頂く情報は、大東市青少年協会の用途以外には使用致しません。



#### お問い合わせ

認定NPO法人 大東市青少年協会

TEL：072-874-5165

FAX：072-886-3152

受付時間：12～21時(第2木曜日を除く)

※おかけ間違いの無いようお願いいたします。

〒574-0036

大阪府大東市末広町1-301

生涯学習センターアクロス1F

#### < 行事予定表 >

\*\*\*8月\*\*\*



1 ○おまかせキャンプ  
2 (1～2)

3

4

5

6

7 ★ODS 森の美術館  
ネット受付開始

8 ○おまかせキャンプ  
9 (8～9)

10

11

12

13

14



15 ○高校生リーダー合宿  
16 (15～16)

17

18

19

20

21

22

23

■夏季シーズン終了

24

25

26

27

28

29 ○親子ふたりぼっち  
30 キャンプ  
(29～30)

31



おかげさまで50周年  
認定NPO法人大東市青少年協会

Twitter

Facebook

