

地元農産物で作っちゃってます

B-1 グランプリやご当地グルメのイベントなど、地元料理を切り口とした催しが各地で盛り上がっています。

可児市でもNPO団体が野菜を栽培し、その野菜を使った加工品を製造・販売したり、市内料理店が地元野菜を使った商品を新たに作って提供したりするな



ど、まちおこしを意識した取り組みが行われています。

中でもJA職員を中心に進められているのが「可児野菜スイーツコレクション」や「中鉄砲*プロジェクト」です。平成23年度から続けられているこの取り組みは、どちらも可児御嵩地域のパティシエやシェフが、地元野菜のPRを目的に野菜の味や食感を生かすスイーツや料理を作り、いろいろなイベントに参加するなどして販売までを行っています。

この活動の企画には生産者も参加しており、関わった人全員がそれぞれ得意分野を生かしながら力を合わせて行う、とても興味深い内容になっています。

*中鉄砲:平成25年4月10日付けで農林水産省の産地指定銘柄に登録された可児地域で生産される大豆

フェイスブックページアドレス

<http://www.facebook.com/kanibrand>
アカウントを持っている人は、ぜひ「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課

幸福を授け、村を守る

獅子舞

春の訪れとともに、各地でお祭りが盛大に行われます。祭礼には、神輿や花馬、獅子舞などが華やかに行列に加わります。

久々利八幡神社の獅子は、一角と大きく立つ耳が特徴。赤毛と黒茶縹の胸が付いています。御旅所にくると6人で獅子を操り、舞いを披露します。地を這うように体を大きく左右に振る姿は、とても勇壮です。

川合青木神社で行う奉納獅子舞は、頭に獅子頭をかぶり1人で演じます。鈴や御幣を手に、笛太鼓の音色に合わせて華やかな舞いが披露されます。

かつてはどこでも行われていて、塩河八幡神社に伝わる獅子頭からもその名残りが感じられます。元禄10年(1697)の銘があり、幅広で薄い舌、朱と黒を基調としながら金色で強調された色彩が印象的です。市の重要有形民俗文化財に指定され、可児郷土歴史館で見ることができます。



久々利八幡神社大祭



川合青木神社大祭



塩河八幡神社所蔵 獅子頭

問合せ 教育文化財課

市民がおすすめする
早寝、早起き、朝ごはん
簡単! 朝ごはんレシピ
Vol.19



お好み焼き風サラダ

【材料(4人分)】

キャベツ 200g (1/4個位) / 卵 2個 /
ツナ缶 80g / お好み焼きソース 少々 /
マヨネーズ 少々 / 青のり 少々 / 油 小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 卵は溶いて、フライパンで丸く焼く。
- ③ 大皿にキャベツを盛り付けツナをのせ、焼いた玉子をかぶせるようにのせる。
- ④ 玉子の上に、お好み焼きのようにお好み焼きソースとマヨネーズをかけ、青のりをふる。

考案者 桂ヶ丘在住女性



コメント・ポイント

手間もかからず簡単なので、小学生の子供が作ってくれます。卵は、半熟程度に焼くとトロツとしておいしいです。

【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー 203kcal / たんぱく質 8.3g /
カルシウム 51mg

問合せ 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.11

早すぎないよ、生活習慣病への備え

健康な大人であり続けるために

1月13日は成人の日。この日を中心に全国で成人を祝う式典が行われ、華やかで初々しい新成人の皆さんの姿に、多くの方が期待を寄せ祝福します。

未来を担う人々には、正しい生活習慣をぜひとも身に付け、健康で活躍していただきたいと思います。

健康な暮らしのために、特に気を付けていただくことに食事があります。

若い人で、朝食の欠食率や主食・主菜・副菜を摂取しない人の割合が高くなっています。1日の食事回数が減ると、体脂肪や中性脂肪が増加し、肥満につながると言われています。バランスのよい食事は、つやのある肌や美しい髪にも大切で、勉強や仕事のエネルギー源でもあります。また、健全な食生活のリズムは自分の容姿だけでなく、生命活動に重要な臓器にもとてもやさしいのです。

そのほか、定期検診の受診も大切です。市は、20~39歳の国民健康保険加入者を対象として、「ヤン

グ健診」を実施しています(今年度の受け付けは終了しました)。

さらに、若い人の罹患率が高い子宮頸がん検診は、20歳以上の全ての女性を対象として疾病の早期発見のため受診をお勧めしています。

ここで紹介したことは、もちろん新成人に限った話ではありません。まだまだ若いから病気とは無縁であると考えている皆さんも、実は生活習慣が公私の多忙さの中で疎かになるあまり、知らないうちに体に負担を与え、生活習慣病の原因を作っていることも少なくないのです。

若さを過信することなく、健康な大人であり続けるためにも、若いうちから生活習慣に気を配りましょう。

問合せ 健康増進課

