

# 食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

岡健康介護課 TEL 22-6838

## 親子で楽しく作ろう

子どもが小さい頃から料理に慣れ親しむことは、調理技術が身に付くだけでなく、親子のコミュニケーションが増えます。また、指先を使ったり段取りを考えたりすることによって脳の発達にも効果があるなど、たくさん利点があります。

今回紹介するレシピは全て電子レンジで調理をするため、子どもと一緒に料理を楽しむことができます。

時間がない朝や一人分だけ作る時にもおすすめです。



## レンジで簡単！カラフルごはん

材料（1人分）

食材	分量	食材	分量
A. 鶏そぼろ		C. ホウレンソウのナムル	
鶏ひき肉	60g	ホウレンソウ	80g
焼き肉のタレ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
B. いり卵		ごま油	小さじ1
卵	1個	D. トッピング	
砂糖	小さじ1/2	ミニトマト	1個
水	小さじ1	ごはん	150g

▼栄養価（1食あたり）  
 エネルギー 567 kcal  
 たんぱく質 28.8 g  
 食塩相当量 2.5 g  
 鉄 3.6 mg



### ▼作り方

#### A. 鶏そぼろ

1. 耐熱容器に鶏ひき肉と焼き肉のタレを入れてスプーンなどで混ぜ、ラップをかけて500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

2. 取り出してほぐしながら全体をかき混ぜる。（赤い部分がある場合はさらに電子レンジで加熱して完全に火を通す）

#### B. いり卵

1. 耐熱容器に材料を全て入れて卵をときほぐし、ラップをかけて500Wの電子レンジで1分加熱する。

2. 取り出してかき混ぜる。

C. ホウレンソウのナムル

1. ホウレンソウを洗い、3cmの長さ切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。

2. 粗熱を取ってから絞る。

3. ボウルにしょうゆとごま油を混ぜ、1を入れてあえる。

#### D. トッピング

ミニトマトを縦に4等分に切る。器にごはんを入れ、A・B・C・ミニトマトを盛り付け完成。



#### ▼ひとくちメモ

加熱前に材料をかき混ぜるために使用した調理器具を加熱後に再び使用する場合は、食中毒予防のため必ず洗剤で洗ってから使用しましょう。



## 連載 さくらっつと輝く! さくらっつと輝く!

市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらっつと輝くキャンペーンとして認定しています。連載では、認定企業の取り組みを紹介します。

企画画財政課 TEL22-6825

## 7 さくらステップ3 岐阜信用金庫 高富・美山支店

### ＊ここがさくらカンパニー！

・誰でも受講できる自己啓発講座では、仕事に限らず子育てにスポットを当てた講座を実施するなど、職員へのサポート態勢が整っている。  
・毎週水曜日の定時退庫日以外に、各支店で定時退庫日を定めている。  
・HP上で職員の「出産後の働き方」や「家庭と仕事」などを紹介し、ワーク・ライフ・バランスを金庫全体で推進している。

### ＊わが社のさくら

メリハリをつけて仕事に打ち込めています。と語る佐藤さんに話を聞きました。

私の金庫では、毎週水曜日の定時退庫に加え、各支店の状況に合わせてもう一日定時退庫の日を決めています。そうすることで、メリハリをつけて仕事ができ、集中して仕事に



高富支店FA業務担当 佐藤 かれんさん

取り組むことができます。  
また、夏休みや冬休みはもちろんのこと、子どもや親の誕生日にも休暇を取れる制度ができて、よりいっそう働きやすい環境になっていっていると感じています。その他にも、育児休暇で休んでいた職員を集めて座談会を実施するなど、復帰後に不安なく仕事に取り組めるようなサポート態勢も整っています。  
これからも、オンとオフの切り替えを大切にし、お客さまの笑顔のために頑張っていきます。

## 連載 山県市の 祭りと 民俗芸能

市内には、先人が築き、大切に守ってきた伝統的な祭りや民俗芸能などの無形民俗文化財が多数継承されています。こうした地域の宝である民俗芸能や行事について、「岐阜県山県市無形民俗文化財調査報告書」から紹介します。  
岡生涯学習課文化財調査室 TEL32-9008

### 24 栗洞の左義長

(高富地域 西深瀬栗洞)

- 実施場所 三田又川左岸(西深瀬栗洞)
- 実施主体 栗洞自治会・子供会
- 実施日 1月第2日曜日



左義長の様子

市無形民俗文化財調査報告書は、市内の小中学校、図書館、中央公民館、地区公民館に備えてあります。

### 【行事の次第】

午後2時、事前に準備してある、左義長(太い枝や角材を井桁に組んで中央に竹を一本立て、その周囲に柴や藁、落ち葉を詰めしたもの)の周囲に塩をまき、般若心経を一貫唱えます。左義長の上下2カ所に点火し、門松や松飾り、注連縄、古札、習字などを燃やします。火が回ると、長い木の棒を使い炭を中心に寄せ、火が盛大に燃えるように枝をどんどん追加します。

土手に溝を掘り、燂(おぼ)で餅を焼いたり、最近では子どもが楽しめるよう、ソーセージやマシユマロなども焼いたりして食べます。

### 【俗信など】

餅 左義長で焼いた餅を食べると、無病息災に過ごせる。  
習字 子どもが書いた習字を燃やすと、字が上手になる。  
燂 大きめの燂を持ち帰り、屋根に上げておくと火事にならない。

(平成28年1月調査)