

これは、明治まで続いた神仏習合によるものもありま
九州では、太宰府天満宮や宇佐神宮など、神社に参
詣するのが一般的ですが、関東では、成田山新勝寺や
川崎大師など、お寺にお参りする方も大勢います。こ
れは、明治まで続いた神仏習合によるものもありま
九州では、太宰府天満宮や宇佐神宮など、神社に参
詣するのが一般的ですが、関東では、成田山新勝寺や
川崎大師など、お寺にお参りする方も大勢います。こ

現在のようになら、恵方を気にせず参詣するようにな
ったのは、全国に鉄道が普及し始めてからです。当
時、大きな寺はたくさん土地を所有しており、そ
こに鉄道を通すことで参拝者が増えました。そこで、
鉄道会社はその年の恵方を会社の都合のいいように
変更して宣伝したため、多くの人が本来の恵方では
ない神社仏閣に参詣するようになりました。

最近、「恵方巻き」のように、新たな恵方の習慣がで
きてきました。平成23年、今年の恵方は南南東です。も
し参詣したい社寺が恵方に向かない場合でも、一旦違う方
向に出て、それから向かっても良いそうです。今年
は気分を変えて、恵方にある社寺から初詣をしてみ
てはいかがでしょうか。

総合窓口課文化財保護係 塩濱浩之

こうげのみどき
上毛圃土記 Vol.59

初詣

はつもうで

明けましておめでとう
ございます。

もう初詣はお済みです
か？さみしいことに、初
詣に行く人も年々減少傾
向にあるそうです。



明けまして
おめでとうございます



平成23年 元旦

図書館だより

げんきの杜図書館 TEL 72-1633

往復書簡
あれは本当に事故だったのだと、私に納得させてください。高校卒業以来十年ぶりに放送局の同級生が集まった地元での結婚式。女子四人のうち一人だけ欠けた千秋は、行方不明だという。そこには五年前の事故が影を落としていた...

『往復書簡』 湊かなえ 幻冬社

抱影	北方謙三	講談社
小暮荘物語	三浦しをん	祥伝社
幻視時代	西澤保彦	中央公論新社
ワンダフル・プラネット	野口聡一	集英社インターナショナル
からくり夢時計	川口雅幸	アルファポリス

☆平成23年度小学校の教科書を展示しています。

環境ポスター入選作品

 西吉富小4年 おがわ なな 小川 奈々	 友枝小6年 はんだ りょう 飯田 諒
 南吉富小4年 いわい ちさと 岩井 千都	 唐原小6年 ふかだ あゆむ 深田 歩夢

お弁当の日に向けて

南吉富小学校5年生 お弁当づくりに挑戦!

自分で調理する事を通して食への関心を高めることを目的に実施しています。

11月30日(火)、南吉富小学校5年生34名が、お弁当づくりに挑戦しました。講師に食育ボランティアの方々を迎え、わきあいあいとした雰囲気の中で、子どもたちは手際よく調理し、持ってきたお弁当箱に思い思いに詰めていきました。作ったお弁当は、ボランティアの方が準備した郷土食「煮ぐい」と一緒にいただき、子どもたちは「もうお弁当の日は大丈夫です」と笑顔で話していました。



西吉富小学校3年生 大豆を収穫して豆腐づくりに挑戦しました!

10月29日(金)、西吉富小学校3年生23名が、食生活改善推進協議会の方々に教わりながら、自分たちで育てた大豆で豆腐づくりに挑戦しました。普段何気なくスーパーなどで購入して食べている豆腐ですが、自分たちで作ったときのおいしさに、子どもたちはとてもビックリしていました。豆腐づくりを体験して、「作る人」と「食べる人」それぞれの視点で、食の大切さを学ぶことができました。本物の材料から作られる本当の味を忘れることなく、大切にしてほしいと願っています。



<p>さわやか市「大平」 ☎72-3945</p> <p>「ブロッコリー」 旬 11月~3月 生活習慣病の予防にいかがですか? 中里 一明さん(上唐原)</p> <p>カロテンとビタミンCが豊富で、糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとカルシウムの摂取を助けるビタミンKなども多く含まれています。生活習慣病の予防に取り入れてみませんか。</p>	<p>道の駅「しんよしとみ」 ☎84-7077</p> <p>「いちご」(品種:あまおう) 旬 12月~5月 有機肥料をふんだんに使っています。甘くて、香りが良く美味しいイチゴが出来ました! 松本 大祐さん(垂水)</p> <p>イチゴの代表的な栄養素であるビタミンCは、イチゴ100g中50~100mgと、レモンを遙かに上回る量が含まれており、果物の中ではトップレベルです。中程度の大きさのイチゴを7~8粒食べれば、1日に必要なビタミンCを十分摂取することができます。</p>
---	---

食生活改善推進協議会 貧血予防食

Cooking!

野菜入り豆乳スープ

材料 4人分

- 玉ねぎ 中1/2個
- じゃがいも 100g
- かぼちゃ 100g
- セロリ 1/3本
- バター 40g
- スープ 400cc
- 豆乳 200cc
- 塩、こしょう 少々
- パセリ 少々

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、かぼちゃは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし①の材料を焦がさないように炒め、スープを加え柔らかくなるまで煮る。
- ③ミキサーに②の野菜を入れ、なめらかになったら、豆乳を加える。再度火にかけ、塩、こしょうで味を整える。煮立つ直前に火を止める。

1人分の栄養

- カロリー 148kcal
- たんぱく質 4.0g
- 鉄分 0.8mg
- 塩分 2.5g

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL72-3111(内線163)

貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直しましょう!

貧血予防は、食事からしっかりと鉄など必要な栄養素をとることが大切です。そのために動物性食品、植物性食品をバランスよく食べましょう。