



健康だより

初夏の郷土食



焼きサバと葉玉ねぎの煮物

鍋に、水、醤油、砂糖、酒を入れて煮立て、焼きサバをほぐして入れる。途中くし形に切った玉ねぎと玉ねぎの葉を入れて炊く。(田植え魚にいただいた焼きサバと収穫前の葉付きの若い玉ねぎを丸ごと使います。焼きサバのかわりにサバ缶でも)

わやかな夏の訪れを感じながら、そういえばさなぼりってあったよな〜」「そうそう、田植え魚に焼き鯖があったけど、今の子ども達は知ってるかな〜」と思い丹後で作られてきた郷土の味と暮らしをご紹介します。

食育が話題になる昨今です。子どもたちといっしょにふるさとの味を楽しんでください。

芋づる煮

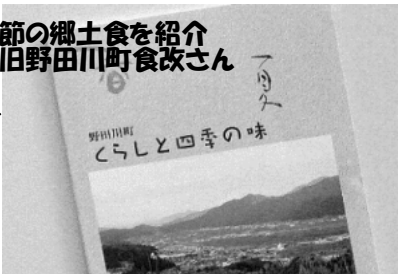
さつま芋のつるは3cm程に切ってさつとゆでる。鍋に油を熱し芋づるを炒め、あげ等を加えだし汁、砂糖、醤油を加えゆっくり煮る。



い 田植えが終わり田の神様に感謝し豊饒を祈り慰勞した。餅、赤飯、寿司などを作って神仏へ供え「田植え魚※」を贈ってくれた家にも届けた。田植えのこうりよく（合力。手伝い）に来てくれた人呼びねぎらいのごちそうをした。

※田植えで繁忙な農家に見舞いとして贈られる魚。最近では酒類か肉類が多い

季節の郷土食を紹介 旧野田川町食改さん



☆冊子ご希望の方は上田さん(0772-42-0158)へ。有料(500円)

冊子を作るきっかけは、町立江陽中学校の社会人講師として食生活改善推進員が「郷土料理

と行事食」を担当し、地域の先輩方のお話をたずねてまわったことです。

「農作物を慈しみ育てる深い愛情や、神仏はもとより農繁期にはこうりよく（合力）し合う。無病息災を願い万物へ感謝する人としてのやさしさが身にしみ、地域に伝わる風習やふるさとの味を次代につなげたいと思

いました」(杉本文子さん・与謝野町)



☆次回から健康だよりで季節の暮らしや郷土食紹介コーナーを設けます。お楽しみに！

転倒予防

アドバイザー誕生

●転倒予防 アドバイザー って何？

寝たきりや生活不活発病の原因になる「転倒」を予防するため、転ばない体づくりと、転ばぬ先の知恵を地域に広めていただく方です。

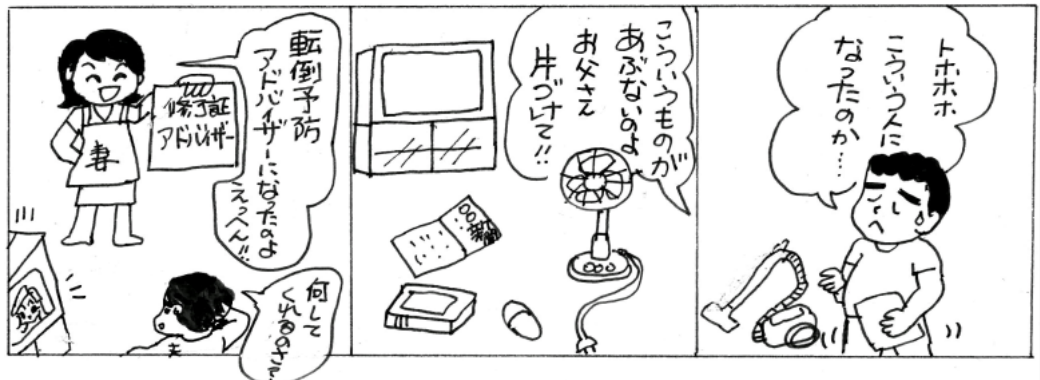
●どんなことを するの？

地域の健康づくりの教室に参加してお手伝いをさせていただいたり、おたっしや体操などを近所や地域、職場で紹介していただき健康づくりの輪を広げます。



第1回講座 平成18年6月23日▲▶

アドバイザー 活躍する



アドバイザーといっしょに職員が地域にお出かけします。健康出前講座 受付中

すこやか日記

私は保健所の数少ない喫煙者の1人である。

たくさんの有害物質、周りへの悪影響、お肌の大敵、歯ぐきの病気の元、……。わかってますよ！ 仕事柄。最近では小学生でも知っている。

世の中、変わってきたものだ。学生の頃は教室の中でもタバコは公認。社会人になって通勤JRも全車喫煙だっ

た。だが、さすがの私でも締め切った車内での煙と臭いにはいたたまれなくて、デッキが指定席だった。タバコのイヤな体験に敏感になるのはそのころから。

バイクに乗っていて前を走る車から火のついたタバコのポイ捨て。危うく私のヘルメットの中に。バカヤロー！ 灰皿もない安物の車か！（心の中で）。

現代の心ある？喫煙者は歩行中は禁煙、外出するときは携帯灰皿は必携、等々配慮はしてますヨ。

だが時流は厳しい。今年は丹後で公民館など公的場所での禁煙・分煙調査の予定。決まってしまった、ああっ…。だが言わなければならない、（引きつった声で）ご協力をお願いします。（永）