



「けの汁」の栄養



バランスの優等生が実証

文化庁の「100年マーク」に認定された二ツ屋地区の郷土料理「けの汁」。11月に開催した軽トラ市でも大好評でしたが、この中からサンプルを取り、「日本食品分析センター」(東京都)に送って、栄養成分の分析をしてもらいました。その結果、根菜中心の野菜や豆類、豆製品がたくさん入り、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、植物性の栄養バランスがしっかりとれた料理であることが改めて分かりました。

豊里支所の遊佐奈緒子管理栄養士は、「一般的な保存食は糖質や脂質が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちですが、できるだけ栄養が不足しないようにと、先人の知恵が詰まった一品だと思います」

具だくさんの「けの汁」

「動物性の食品が入ると傷みが早いため、動物性たんぱくの代わりに植物性の栄養が豊富な食材を煮て、保存性と栄養性を高めていると思われます」と成分結果を分かりやすく解説してくれました。

栄養面でも優れている先人の知恵が詰まった「けの汁」。今後100年も200年も末永く大切に受け継がれていくことでしょう。

交通死亡事故ゼロ

豊里町が、令和5年1月10日で交通死亡事故ゼロ4500日を達成し、地域を代表して佐々木信義会長に、登米市交通安全対策協議会長(市長)と登米警察署長から表彰状が贈られました。

佐々木会長は、「痛ましい事故が起きないよう、今後、より一層地域一丸となって交通安全に取り組み、記録を一日でも長く伸ばしていきたいです」と決意を新たにしていました。

豊コミが引き続き指定管理者に



果、これまでの取り組みが一定の評価を得て、指定管理者として再び認定を受けました。期間は令和5年4

月1日から5年間です。

これまで、生涯学習事業や地域づくり活動を通じ、地域の皆さん相互の融和を深めてきましたが、今後も皆さんの意見を大切に、多くの人が笑顔になるような事業に取り組んでいきたいと考えています。

4500回達成!



新たな気持ちで目指す5000日

クリスマス仕様のチーズケーキに挑戦



12月10日(土)、多目的研修センター農産加工実習室で「子どもお菓子作り教室」を開催しました。

この事業は大変人気が高いことから、今回初めて午前と午後の2回に分けて実施し、25人の児童がチーズケーキ作りに挑戦。講師は前回に引き続き、シニア食育コーディネーターの千石



どんなデコレーションにしようかな

卵の殻が入らないよう慎重に
めぐみ先生(涌谷)です。

ほとんどの児童がチーズケーキ作りは初めてということで、材料をのぞいては、早く作りたいとばかりに目を輝かせていました。



仕上げに粉砂糖をふりかけて完成！

基本的に工程は混ぜるだけですが、クリームチーズが柔らかくなるまで練るの

子ども お菓子作り教室

に四苦八苦。そこへ砂糖や卵を加えると、フワフワと生地が柔らかくなっていく様子に驚きながらも、夢中で作業を進めていきます。

出来上がった生地を型に流し入れたら、オーブンで20分焼きます。思い思いにデコレーションを施すと、クリスマス仕様のチーズケーキの完成！



材料を加えて、どんどん混ぜます

ケーキ作りは大変」「初めて卵を割ったけど、上手にできた」「混ぜるだけなので、家でも失敗せず作れそう」など、いろいろな感想が聞かれ、おいしそうなケーキの出来栄えに、とっても満足そうでした。



生地を型へ流し入れます。
焼き上がりが楽しみ

初心者には手ほどきも

囲碁将棋サークル

「囲碁将棋サークル」は、公民館を会場に、月1回行っている恒例行事です。ベテランメンバーが和気あいあいと対局をしていますが、メンバーを随時募集中でもあります。もちろん初心者大歓迎で、ベテランの先輩から分かりやすい手ほどきもありますので、心配なしです。

あなたも気軽にのぞいてみてください。



新しい参加者大歓迎。教えるのも楽しい様子

2月 の公民館行事

日 時	行 事 内 容	場 所
4日(土) ①10時②13時30分	子どもお菓子作り教室	多目的研修センター
9日(木) 10時00分	いけばな教室	平筒沼学習館
12日(日) 10時00分	囲碁・将棋サークル	公民館 会議室
13日(月) 10時00分	サケ放流体験	水辺の公園