

食育 だより 19

1日に350g以上の野菜を食べましょう!

そのうち1/3(120g)以上は緑黄色野菜で...

厚生労働省の「健康日本21」では日本人の野菜摂取量の目標を1日350g以上としています。

※350gの目安...生野菜なら両手のひらに3杯分



野菜の働き

- ★食後の血糖値が上がるのを防ぐ
- ★血清コレステロールの増加を防ぐ
- ★ビタミンが豊富 など

野菜をたくさん食べるためのコツは...

3食ともに野菜料理を食べるようにして、1日5皿以上を目指しましょう。「毎食副菜を摂る」「主菜の付け合せを増やす」「具たくさん汁物を摂る」ようにすると野菜をたくさん摂れますよ。

高校生が
教えてくれる

～野菜大好き! つくって食べよう♪～

「わくわく食育体験事業」参加者募集!

- 対象 / 市内の4～6歳児とその保護者(保護者同伴に限り)
- 場所 / 県立出雲農林高等学校(下横町950)
- 日程 /

日	時間	内容
① 9月10日(木)	14:00～15:30	開講式・種まきなど
② 10月 5日(月)	14:00～15:30	除草・施肥など
③ 10月22日(木)	14:00～15:30	除草・施肥など
④ 11月 5日(木)	13:30～16:30	収穫・調理実習

※終了時間は、当日の状況で前後することがあります。

- 内容 / *農業体験...出雲農林高校の生徒さんの指導で大根や白菜などの秋野菜を栽培します
- *調理実習...収穫した野菜を使って調理します
- *家庭栽培...家庭でも野菜用プランターを使って野菜を栽培します



収穫した野菜を使った調理実習(昨年の様子)

今年の参加者の声

- *作ることを大変さなど、子どもなりに気づき、発見することがあってよかったと思います。高校生さんとの交流も子どもたちは喜んでいました。
- *親子で参加することで共通の話題ができ、コミュニケーションをとるうえでもよかったです。普段見られない子どもの表情や様子が見られました。
- *あつという間の体験期間で残念なくらいです。野菜づくりもですが、土に親しみまわりの子どもたちで、貴重な体験ができました。

- 募集人数 / 15組(申込多数の場合は、抽選とします)
- 参加費 / 1組につき500円
- 申込方法 / 電話、FAXまたはEメールで、保護者氏名・お子さんの氏名・年齢・住所・連絡先電話番号を下記までご連絡ください。
- 申込期限 / 7月31日(金)
- 申し込み / 食育推進室(☎21-6829 FAX21-6965 Eメール:shokuiku@city.izumo.shimane.jp)

合併後初

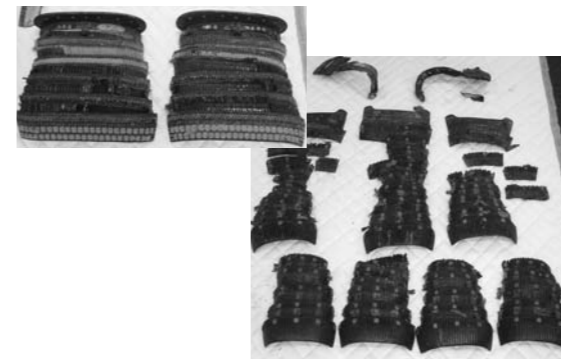
出雲市指定文化財として6件を指定

指定文化財候補物件を合併時に、旧市町から約200件引き継ぎましたが、価値基準や地域バランスに差があったので、各地域に「文化財調査協力員」を設置し、地域の文化財150件を推薦し直していただきました。これらを出雲市文化財保護審議会で緊急性・重要性の高いものに絞り、専門の研究者に調査してもらった結果、文化財として価値の高い6件を今回、指定しました。

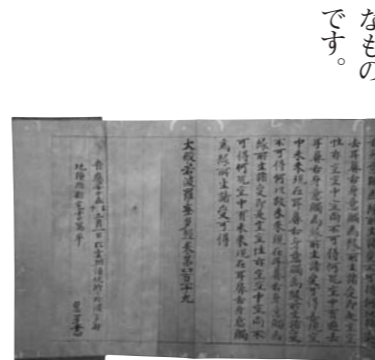
おたずね:文化財課 ☎21-6893

指定物件

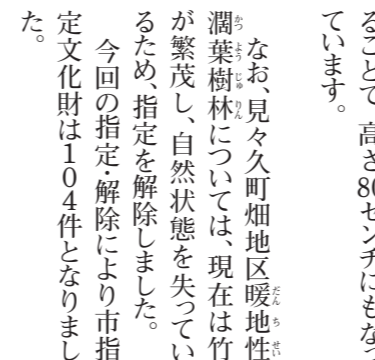
種別	名称	所在地	種別	名称	所在地
工芸品	紺糸威胴丸・色々威大袖ほか	下古志町	考古資料	越堂たたら跡地蔵	多伎町口田儀
書跡	常光寺所蔵大般若経	河下町	考古資料	聖谷たたら跡地蔵	多伎町小田
考古資料	西谷2号墓出土ガラス釦	今市町	天然記念物	稗廻の二連のサワラ	東福町



比布神社所蔵 紺糸威胴丸・色々威大袖ほか
約500年前、室町時代後期の実戦用の鎧です。鎧の鉄板をつなぐ革や紐、それらを覆う漆などが丁寧に作られ、飾金具の鍍金技術も非常に優れているものです。また大袖に見られる紺や紅の糸の艶やかさも際立っています。
江戸時代に編さんされた出雲の地誌『雲陽誌』に、「古志の武將佐々木信綱が寄進した」と記されており、この鎧はまさにその由来のものと考えられ、地域の歴史において大変貴重なものといえます。



常光寺所蔵 大般若経
大般若経とは、三蔵法師で有名な中国唐の僧玄奘が翻訳した経典で600巻からなりま。日本では古来国家安寧のために経典を読む行事が行われてきました。
常光寺の大般若経は、もともと鱈淵寺にあったもので今から約640年前に筆写されたものです。その後、戦国時代に尼子国久寄進などの版本によるものが補充され、現在598巻が残されています。
600年以上が経ち、現在まで使われていることは珍しく、南北朝から室町期にかけて出雲国二宮杵築大社(出雲大社)最大のお祭りに鱈淵寺の僧侶が大般若経を転読していましたが、この大般若経がまさにそのものに当たり、非常に由緒ある貴重なものなのです。



西谷2号墓出土 ガラス釦
東福町の個人邸の庭に生えている推定樹齢350年の巨木で、幹周りは350センチ以上あります。珍しいのは2本の樹木の基部が繋がって二連となっていることで、高さ80センチにもなっています。
なお、見々久町畑地区暖地性潤葉樹林については、現在は竹が繁茂し、自然状態を失っているため、指定を解除しました。
今回の指定・解除により市指定文化財は104件となりました。

越堂たたら跡地蔵
大型墳丘墓の発掘で見つかった今から1800年前の腕輪で、中国でつくられたと考えられている非常に珍しいものです。
国史跡田儀櫻井家たたら製鉄遺跡の時代を示す重要な地蔵で、両者ともに田儀櫻井家の当主の名前が刻まれているものです。