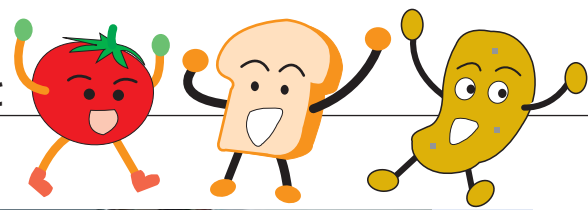


食べることは、すべてのみなもと



「野菜、大好き!」。東元かな奈ちゃん(写真左)、三房万里奈ちゃん(写真中央)、石井涼花ちゃん(写真右)は口をそろえて言う

しゅん
旬のもの

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べると、これから1年病気になるまいといわれている。



節分の豆

「バランスよく食べましょう」とはいえ、毎日、計算をしながら食べるのはいへんですよね。そこで、簡単にバランスよく食べる方法をご紹介します。それは、食卓に並べられる料理のなかに、赤、黄、緑に白と黒の5色が揃っていることです。

5色。それぞれの色にどんな食べ物があるか、思い浮かべてみてください。

揚げ物や濃い味の料理が並んだ茶色い食卓には、生活習慣病の影が潜んでいるかもしれません。ポイントには野菜です。緑色はもちろん、いろんな色の野菜を使うと良いでしょう。

見た目が華やかでカラフルな食卓は、素材も味もバラエティに富み、食欲がわいてきます。色彩がそろうほど栄養バランスもよくなります。

手軽にできるバランスチエック。今日の食事は何色あるかな?



◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

名物で地域を発信中

～軽部神社にあやかり～

清音軽部
にある軽部
神社は、昔、
境内に垂乳
根の桜と呼ば
れるしだれ桜
があったこと
から、乳神様と
して知られてい
ます。



軽部神社

現在でも、安産や母乳の出を願う女性たちのお参りが盛んで、乳房をかたどった手作りの絵馬が数多く奉納されています。

総社吉備路商工会では、この軽部神社の御利益にあずかって、ふるさと清音を発信しながらビジネスにつなげようと、昨年4月に和菓子「たちね」を開発し販売を始めました。

この和菓子は、地元総社産の赤米、黒米、甘藷を使用した蒸し菓子です。

また昨年11月には、ユニークな「おっぱいストラップ」を製作し、ひそかなブームとなっています。

地区内のパン屋さんでは、おっぱいパンやおっぱいサブレも作られていて、話題を呼ぶユニークな取り組みが続けられています。



軽部神社にあやかり作られた和菓子やストラップ、パンなど

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

市 民 憲 章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

1 郷土を大切に

美しい環境をまもりましょう。

1 生涯学び

明るい家庭をきずきましょう。

1 たがいに助け合い

あたたかいまちをつくりましょう。

◎市の花/れんげ

◎市の木/もみじ

◎市の鳥/タンチョウ

十一の膳

赤、黄、緑、白、黒の栄養バランス

お皿の中身はカラフルですか?