



健幸レシピ

～園で人気の給食メニューを紹介！～
鶏肉とサツマイモの
レモン風味

主菜（たんぱく質）を取り入れて、バランスの良い食事を目指しましょう。

作り方

- ① サツマイモを1センチ角に切って、水を張ったボウルに入れ、5分程あく抜きをする。
- ② ①を電子レンジ500ワットで2～3分加熱し、ペーパータオルで水気を切る。
- ③ 鶏もも肉にしょうゆを加え下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、③を入れ中火で火が通るまで焼く。
- ⑤ ②と④をボウルに入れAを加えて味が絡むようによく混ぜる。

ポイント／

鶏もも肉をサケに、サツマイモをジャガイモに代えても、おいしく食べられます。

エーナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防です。手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト



材料（2人分）

- サツマイモ 70g
- 鶏もも肉（皮つき） 100g
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2
- 油 適量
- レモン汁 大さじ1/2
- A ●砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2

1人分：エネルギー175kcal たんぱく質9.3g
脂質8.2g 塩分1.2g

問 健幸推進課 26-6821

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsで未来が変わる Vol.38

明光化成工業株式会社（明智町）
自動車の内装プラスチック部品を製造しています。

これまでのSDGsの取り組み

環境への配慮

- ・リサイクル品の分別を徹底し、2019年からリサイクル率100%を継続しています
- ・CO₂排出量の削減に向けて目標を立て、計画的に取り組んでいます
- ・工場敷地内の緑化活動を推進し、2015年に内閣総理大臣賞を受賞しました



▲徹底した分別



▲工場敷地内の緑化活動

家庭でできるSDGs ～節水・節電でエネルギーや資源の節約を～

使っていない電源をこまめに切る、水が無駄にしないなど、日々の生活の中で一人一人が省エネを意識することで、エネルギーや資源の節約につながります。まずは、できることから少しずつSDGsに取り組んでいきましょう。

関連するSDGsの目標



SDGsをもっと身近に感じてもらうため、「市SDGs推進協議会」加入団体の取り組みを紹介します。

問 SDGs推進室 26-6806



◀ <https://www.kojima-tns.co.jp/meikou/>



働きやすい職場づくり

- ・残業の削減や休暇が取りやすい職場づくりを推進し、厚生労働省「ユースエール認定」を受けた他、県ワークライフバランス推進エクセレント企業に選定されました
- ・障がい者雇用に積極的に取り組み、厚生労働省「もにす認定」を受けました

関連するSDGsの目標



みんなは、「たべとるマルシェ」に遊びに行ったこと、ある？
たべとるマルシェは、毎月第3土曜日に市中央図書館で開催される市場のことだよ。恵那で採れた無農薬の農産物や、それらを使ったパンや弁当、ジュース、菓子などを購入できるんだナ！生産者から野菜の育て方やおいしい食べ方を直接聞いて商品を選ぶことができるから、安心して食べられるって、みんなに大人気！旬の食材と出会えることも魅力の一つなんだよ。



▲おいしい恵那の食が盛りだくさん

このマルシェは市内の若手農業者が中心の委員会が運営しているんだ。目的は①恵那の農を育むこと②恵那の食を育むこと③子どもたちの未来を育むことの三つ。たべとるマルシェは、恵那の食と農を未来へつなぐ、すてきな取り組みなんだナ！
エーナは今年で7年目になるマルシェに初めて行ってきたよ。市内で作られた農産物や加工品がたき売られていて、どれを買おうか迷っちゃった！
今回エーナはニンジンと金時しょうがシロップ、弁当を買ってみたよ。どれもとってもおいしかったんだナ！
今後、旬の食材を使ったフェアも開催されるんだって。みんなも遊びに来て、恵那の「おいしい」を見つけてね！
問 農政課 26-6831



▲ニンジンを買ったよ！



たべとるマルシェ
地元の食を堪能しよう



◀「たべとる」ウェブサイト

物知り先生のふるさと情報

恵那の大地の歴史 その二 海と湖、大河の時代も

恵那地史研究会 古山亨嗣さん

前回、中生代後半（8500万年前）に恵那市で起きた大噴火について話しました。新生代（6500万年前）になると、激しい火山活動は収まります。

約2000万年前、プレート運動により日本列島は、アジア大陸から切り離され、日本海が形成されました。約1700万年前には、現在の東海地方にも海が入り込み、恵那の一部も海に覆われました。岩村町や山岡町では、クジラの化石が発掘されています。



▲クジラの化石（岩村歴史資料館）

その後、入り込んだ海は次第に退き、現在のような陸地となりました。しかし500万年前、現在の伊勢湾付近から「東海湖」と呼ばれる大きな湖が広がり、現在の岩村町や山岡町を覆いました。その時の地層には、陶土層（粘土層）が含まれており、

現在でも大井町や東野、中津川市板橋などで見ることができます。山岡町の陶土層は東濃地方の陶器の原材料として使われ、陶業産業を支えてきました。また、東海湖が広がっていた地域と天然記念物の「シデコブシ」や「ハナノキ」「ヒトツバタゴ」の分布地域が重なっており、関係があるのではないかと考えられています。



▲シデコブシ（東野）

400万年前には、古木曾川や古飛騨川が南へ砂やれきを運び、恵那や中津川の盆地内に「土岐砂れき層」を形成しました。帯水層の役割を果たす土岐砂れき層には、地下水が豊富に含まれています。市内の丘陵地で井戸水が得られる地域が多いのはこのためだといわれています。

※1現在の阿木川や左々良川はまだ存在せず、古木曾川が恵那の南の方へと流れていました