



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

／園で人気の給食メニューを紹介！／

### カレー肉じゃが

岐阜県民の7割が野菜不足で、野菜摂取目標量の350gを摂取できていない状況です。  
いつもの食事に「プラス一皿」の野菜を！

#### 作り方

- ニンジンとジャガイモは乱切りに、タマネギはくし型に切る。
- 豚肉を一口大に切る。
- フライパンに油を入れて熱し、②を入れて中火で炒める。火が通ったら①を入れて中火で炒める。
- ③にカレー粉を振り入れ、全体にからめたら、Aを加えて、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 皿に④を盛り付ける。

#### ポイント／

カレー風味の味付けで、子どもでも食べやすいメニューです。

#### 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)

●ニンジン	25g
●ジャガイモ	90g
●タマネギ	40g
●豚肉	35g
●油	適量
●カレー粉	小さじ1/4
●だし汁	120ml
●しょうゆ	小さじ2
●砂糖	小さじ1

1人分：エネルギー88kcal たんぱく質5.3g  
脂質2.8g 塩分1.0g 野菜量32g

問 健幸推進課 ☎26-6821

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今回は昨年12月に実施した恵那市SDGs推進協議会の取り組みを紹介します。



問 SDGs 推進室 ☎26-6806

SDGsで未来が変わる Vol.43

## さらなる推進を目指して！ 市SDGs推進協議会の交流会を開催



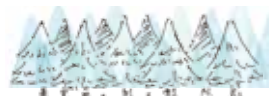
市SDGs推進協議会では、年に数回、交流会や研修会を開催して会員同士の交流を深めています。

昨年12月5日に実施した交流会のテーマは「森林保全」。会員企業のリコーエレメックス㈱が、森林保全に対する取り組みを紹介しました。その後、参加者で同社が維持管理する「リコーえなの森(長島町)」の現地視察を行いました。視察後は会員同士で、意見交換を実施。短い時間ながらもさまざまな意見が飛び交い、有意義な時間となりました。

今後も交流会などを実施し、つながりを深めることで市のSDGs推進に生かしていきます。



リコーえなの森をみんなで歩きました



#### 関連するSDGsの目標



みんなは「防災倉庫」って見たことある？ 防災倉庫は、災害が起きた時にみんなの命を守るため食料品や生活必需品などが保管してある場所のことだよ。

今回エーナは、市内にある防災倉庫を見学してきたんだナ！

倉庫の中には、毛布や簡易ベッドの他、飲料水や非常食、簡易トイレ、照明器具など避難生活に必要なものがぎっしり。災害が起きた時、すぐに使えるように準備してあるんだよ。

一つの倉庫には、なんと100食分の食料品が入っているんだって。エーナは防災倉庫にあったわかめごはんを作ってみたよ。お湯を注いで15分待つと、ほかほか



▲わかめごはんを作ってみよう！

のわかめごはんができあがり！災害の時でも温かいごはんが食べられるって、うれしいね。

指定避難所に設置されている防災倉庫は、市内90カ所にあつて、普段は地域の方が管理しているよ。地域によっては、防災訓練で簡易トイレを組み立てたり、非常食を試食したりするんだって！

普段から倉庫に何が入っているかを知って、避難生活の練習をしておくとか、いざという時にとっても安心なんだナ。市のハザードマップには、防災倉庫の位置が書いてあるから、家の近くにある倉庫を確認してみてね！

問 危機管理課 ☎26-6805



▲家の近くだと、どこにあるかな？



防災倉庫  
いざという時の強い味方



市ウェブサイト  
防災のページ

物知り先生の  
ふるさと情報

## 恵那市の文化財 その三 種類別に見る恵那市の文化財

森川 彰夫さん

今回も先月号に続いて、恵那市の主な文化財を種類別に紹介します。

#### ◎登録有形文化財

有形文化財のうち、特に保存や活用のための措置が必要とされるもので、本市では、国指定の旧恵那市役所飯地事務所庁舎、同サイレン塔、五毛座、日本大正村役場が挙げられます。



▲歌舞伎小屋「五毛座」(飯地町)

#### ◎伝統的建造物群

指定の富田ハナノキ自生地、ヒトツバタゴ自生地、傘岩、県指定の大船神社の弁慶スギ、笠置山のヒカリゴケが挙げられます。



▲富田ハナノキ自生地(岩村町)

◎記念物  
城跡や古墳などの遺跡、庭園や峡谷などの名勝地、動植物や地質鉱物のうち、特に価値の高いものを「史跡」「名勝」「天然記念物」の三つに分類します。本市では、国指定の史跡で正家廃寺跡、県指定の史跡で能万寺古墳群、大井宿本陣跡などが挙げられます。天然記念物では、国

文化財は、歴史や文化を今に伝える大切な財産です。その財産を次世代の人たちに受け継いでいけるようこれからもみんなで大切に守っていきましょう。