

「地域資源活用による 交流型体験の里づくり事業」 第13回 活動報告（案）

■1/17（月）健康料理教室（中止）のレシピ紹介

1/17（月）に公民館事業と共催予定の「健康料理教室」は新型コロナウイルス感染者の急増を踏まえ、中止とさせていただきます。

冬の養生（免疫力向上とかぜ予防）～城島の野菜・郷土食を生かしコロナ対策をしよう！をテーマに下記のように「城島のとりめし」と「葉酸たっぷり野菜を使った料理」を楽しく美味しく作る予定でした。当日の予定献立をご紹介します。

感染状況が落ち着きましたら、改めて企画予定です。お楽しみに！

- とりめし
- ぶりの辛子つけ焼き
- ブロッコリーと卵のマヨネーズ炒め
- ほうれん草のクリームスープ
- いちご大福
- 薬茶（シナモン紅茶の胡桃入り）



* 「葉酸」とは

- ・城島特産のほうれん草、小松菜、ブロッコリー、イチゴ等の野菜や果物に含まれる栄養素です。
- ・心筋梗塞、脳卒中、認知症等のリスク軽減、高齢者の未病・健康、妊婦・赤ちゃんの健康のために大切な働きをします

■今後の活動予定

○城島公民館祭り 2/27（日）10時 令和3年の活動の様子を紹介します！

- ・「里づくり事業」を題材にした東海大学学生の卒業研究（卒論）、平塚農商高校生徒のマーケティング部研究野紹介 等

○第2回「きじマルシェ」 4/23（土）大島の湘南ライスセンター周辺で開催予定

* 「里づくり事業」では令和4年度に向け、幅広い交流・体験の場づくりを企画していきます。地域の皆さんで協力いただける方、ご連絡お待ちしております。

* HP「城島へようこそ！」 <https://hiratsuka-kijima.jimdofree.com/>

* 里づくり事業実行委員会（城島公民館内） 0463-55-1525

