栄養と料理

（草加保健所栄養士）

栄養の有るよい食事。それは好なもの、おいしいものをお腹いっぱい食べる事では無く、又お金の掛る食物を食べる事でも無いのです。

栄養の取り方が正しく無ければ成長は止り健康は低下し、色々の病気を引おこし、ひいては勉強する事も、働く気力も無くなります。

食事作りで一番大切な事は、栄養のバランスの取れた食事を作る事です、今日は魚ばかり、明日は野菜ばかりと言ふようでは、いくら量を大量に食べても、決して健康な身体は作れません。魚肉、野菜、芋類を少しづつ種類を多く毎度の食事に取り入れ、好き嫌いなく、良くかんで、楽しくいただきましょう。寒い冬には、何と言っても身体のしんから暖たまる料理が一番です、カロリーや、脂肪の十分にそろった料理を献立に取り入れれば体力も増し、寒さえの抵抗力もつき、体温を持続します。

魚のシチュー（材料）五人前

白身の魚四五〇g、玉葱3分一個、サラダ油、にんにく一片、人参一三〇g、ベーコン二枚、芽キャベツ五個、カリフラワー二〇〇g、小麦粉大さじ四杯、ケチャップ大さじ五杯、スープ（水二カップ半＋スープの素一個）砂糖小さじ一杯半、バター大さじ一杯半、

（作り方）

①白身魚は三糎角に切り小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して表面を炒めます。

②玉葱とにんにくはそれぞれみじん切り、人参は末広型に切り、ベーコンは五粍の小口切にします。

③芽キャベツは根もとに十文字を入れ、塩少々加えた熱湯でかためにゆで、カリフラワーも小麦粉を加えた湯で七分間ゆでます。

④サラダ油を熱しにんにく、玉葱ベーコンを炒めベーコンの油が出たら小麦粉を加えて炒め、スープで溶きのばし魚と人参を加え、砂糖で調味しトマトケチャップを入れて煮込みます。

⑤最後にバターを入れて風味をつけ、芽キャベツ、カリフラワーを加え味をととのえて火を止めます

献立作りのポイント

白身の魚でも味は濃厚ですから白菜とリンゴのサラダにレモンスカッシュを組み合せましょう。

郷土のしおり

恵まれた気候、風土に築き上げた先人の努力の結晶の上に、現在町は開発の槌音と共に、大きくその姿を変えつつあります。

新しいものを求めると同時に、反面、古いものはややもすると省みられず、失なわれて行くことはまことに残念なことです。貴重な郷土の歴史を知る上の文献や資料を大切に保存し研究し、あらためて静かに時代の流れを見つめ、より豊かな町づくりをしたいものです。

広報の紙面をお借りして、郷土の古き姿を紹介することになりました。みなさまのご支援をお願いします。

板碑（1）

いたひ

町には室町時代中期（五百年ぐらい前）の板碑が残されています

板碑（青石塔婆）は鎌倉時代から室町時代にかけてつくられた供養塔で緑色の石（緑泥片岩）が多く用いられています。（秩父地方で産出）

八条、鶴ケ曾根、二丁目、木曾根、中馬場などから主に発見されますが、代表的なものは、入谷の八幡神社に保管されている弘安七年（一二八四年）の板碑をとり上げることができましょう。

新編武蔵風土記に、八条殿社塚上に社を建て、なかに神体として弘安七年、応安四年の古碑三基を置く」と書かれていますが、静かに眠る板碑からは村のあけぼの、そして鎌倉に幕府が開かれ、幾多の戦乱に明け昏れ活躍したむさし七党の野武士の面影や八条領の開拓に全力を傾けた先人の努力を、まざまざと偲ぶことが出来ます。

一部落から村に、町にそして都市に移り変る現在、板碑は静かにこれを見つめています。

また、郷土を研究する上に板碑は貴重な資料です。なぜ、何の目的でこれが作られたか、紙面の都合で詳細を記すことが出来ませんが次号で紹介いたしましょう。

血のにじむ先人の苦闘を無にすることなく、貴重な史料をみんなで大切に保存いたしましょう。

お願い郷土史の研究をみんなで進めたいと思います。文献、史料、その他ご連絡は教育委員会まで。

（八条殿社の塚から発掘された弘安七年の板碑）

八条殿社は「月輪太政大臣兼実の三男、八条左太臣義輔が、役目上の罪をおかし、八条に流刑され、その霊をまつった」……という考えと、「武蔵七党の一派、与野党の中心渋江五郎光平が、八条郷の地頭職（一二一三年）になり、今日の八条に居をかまえ生活し、その霊を祀った」……との説があります。