

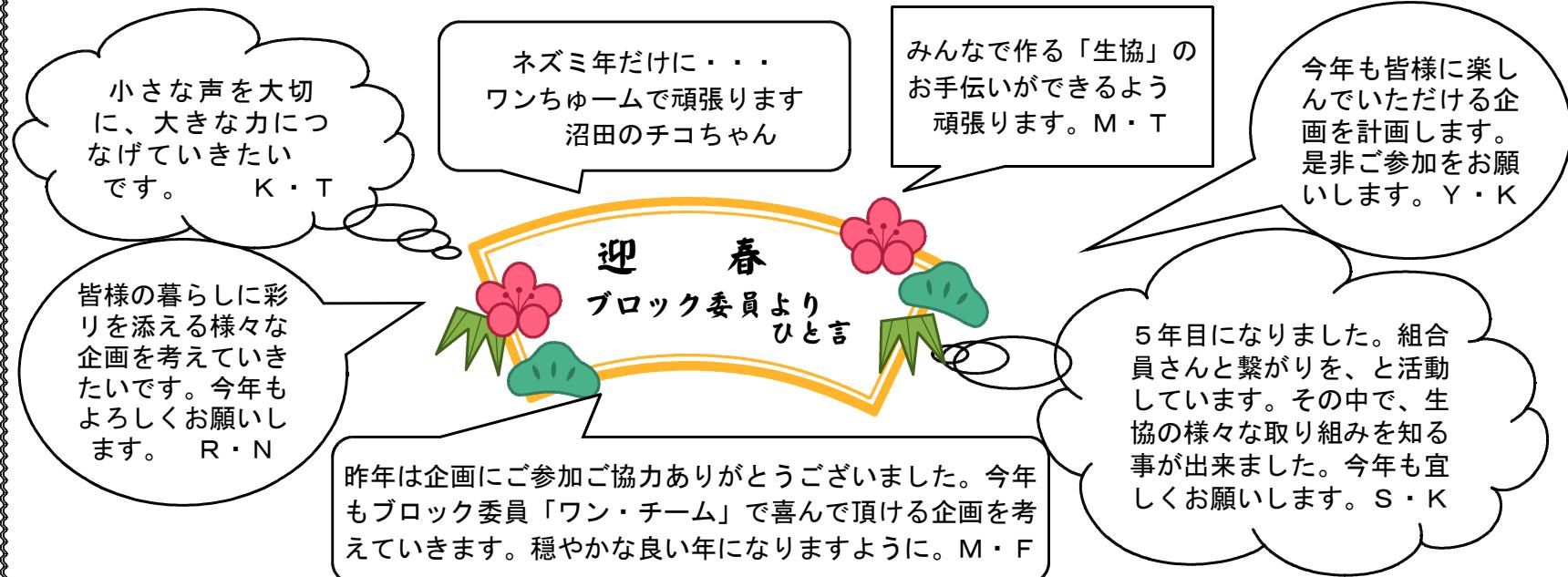


沼田利根ブロック委員会ニュース

令和2年 1月号 沼田センター 0120-416-005

新年あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひいたします。

十二支のトップを飾る子年。ネズミは大黒様の使い。豊かさと子孫繁栄の象徴です。 自然災害のない、豊かな平和な年となり、皆様にとって幸せな一年となりますように。



親子クリスマス企画

12/14(土)

きらきらステップのプチホットケーキをデコレーションし、合わせて生ごみ減量学習会を行い、ごみの出ない調理として野菜スープを作りました。

お子さん達はホイップクリームを絞り果物を飾りそれ個性あふれるケーキを作り、野菜スープは皮を剥かない野菜を型抜きし、型を抜いた残りも入れ、生ごみを全体で200gと少量に抑えることができました。親子揃って美味しくいただいた後は、利根沼田森林組合さん提供の松ぼっくりや木材を使いクリスマス小物を作成。6家族23名とスタッフ6名の参加でした。



～参加者の声～

- 飾り付けが楽しかった。
- 親子での料理教室は初めての参加でした。今後もイベントに参加してみたい。
- 楽しく料理作りができて美味しくて良かった。
- 資源は何でも大切にすることを子どもにも伝えて生活していきたいと思います。



☆ お問い合わせ ☆

copegumma 総合企画室
電話 0120-52-9638
FAX 0277-54-1270

沼田利根ブロック
080-3715-6919 木樽(こぐれ)
080-3715-6920 田中

ステーションイベント

12/18(水)

今年3回目の「ステーションイベント」。年末・平日でしたが予想を上回る140名の皆さんにご来場頂きました。チキン、ピツツア、チョコレートケーキ、伊達巻、黒豆とクリスマス、お正月用の定番人気商品を食べて頂きました。途中で料理が間に合わなくなったり、午後のご来場者には別の商品をお出ししたりとご迷惑をお掛けしました。みかんの詰め放題も大人気で用意していたのがアツという間になくなってしまい楽しみにいらした方には本当に申し訳ありませんでした。

午後は生ごみ減量の話と共にエコバッグ作りをしました。お子さんと一緒に又お友達同士で楽しく自分だけのバッグができました。



冬野菜ー白菜ー

冬野菜の代表、白菜。近年は大きい、重いと敬遠されがち（品種改良で小さいものもある）な白菜ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維などバランス良く幅広い栄養素を摂取するのに適した食材です。いろんな食べ方で冬を乗り切りましょう。

- 冬といえば鍋、鍋と言えば白菜は欠かせません。かさも少なくなるのでたっぷりと。
- 白菜サラダ。繊維に添って縦に切りりんごと合わせ、ナツツをきざんで上にのせお好みのドレッシングで。シャキシャキと食感を楽しんで。
- サラダもう1品。千切りした白菜の上にショウガのすりおろし、白ごま、鰹節を乗せ、醤油、酢、熱したごま油をかける。
- ロール白菜。キャベツの代わりに白菜で包んで。
- 白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋。
- 白菜を蒸してラー油、醤油、ごま油、酢で和える。
- 白菜と厚揚げの煮浸し。人参や切り昆布と一夜漬け。
- 白菜と冬野菜、豚肉を炒め、ひたひたのコンソメスープで味を調えてから、牛乳又は豆乳を入れ、片栗粉でとろみをつけてクリーム煮に。

寒い冬の夜、白菜漬けをたっぷりと盛り。それをお茶受けにし、おしゃべりをした光景が思い浮かびます。贅沢なお菓子などなかったけれどゆつたりと温かい時間でした。



つぶやき

お正月が来ると一つ年をとるとは言われなくなったが、新年を迎えると来し方、行く末を考える。お正月になったらと待つ楽しみがあり、慌ただしい年末から一夜明けた元日の朝は空気まで違う気がした。時代が変わっても「お正月」の言葉は私たち日本人の心に響くものがある。そして変わらぬ日常の生活へと続いていく。変わらないということはつまらないようだが得がたいものである。悲しみや争いがなく、いたわりや思いやりのある毎日であればこそだからである。生かされていることに感謝し優しく誠実に生きていきたい。～M・T～