



給食

ひじきのマヨサラダ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ひじきは古くから『食べると長生きする』といわれているほど、栄養たっぷりの食材です。カルシウムや鉄分・食物繊維など不足しがちな栄養素を摂取することができますよ。今回は冬が旬のほうれん草も入れています。

子どもたちの好きなマヨネーズ味で人気の高い一品です。サラダのレパートリーに悩んだ際、取り入れてみてはいかがでしょうか。

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	5g
★砂糖	小さじ1
★薄口醤油	小さじ1強
キャベツ	160g
ほうれん草	30g
ハム	20g
コーン	25g
マヨネーズ	30g
ごま	3g

栄養価（1人当たり）

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	7.3g
カルシウム	46mg
食物繊維	1.9g
ビタミンA	36ugRE (レチノール活性当量)
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	20.0mg
塩分量	0.6g



ひじきにちょっとひと手間をかけて下味をつけておくと、しっかりとした味付けで食べやすくなります。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切ったら、★砂糖・薄口醤油で煮て、下味をつけ冷やしておきます。
- ②キャベツを5mm幅の千切りに、ハムを細目の短冊切りにします。
- ③キャベツはさっとゆでて、水にさらし、その後水気を十分に切っておきます。
ほうれん草もさっとゆでて水にさらし、水気を切ったら、3～4cmのざく切りにします。
- ④ハム・コーン・野菜・ひじきをマヨネーズとごまで和えて、完成です。

高森町タブレット図書館情報



こちらのQRコードから閲覧可能です。
ID・パスワードをお持ちでない方、お忘れの方は下記担当までお問合せください。



高森町タブレット図書館では、さまざまなジャンルの本が揃っており、特にアニメやドラマ、映画化された作品も多数取り揃えています。

作品紹介 小説『植物図鑑』 著者：有川 浩

2016年に映画化された『植物図鑑』は、若者たちの恋愛を描いた心温まる物語です。

主人公は、植物を愛する大学生の青年と、彼のもとに現れた不思議な女性との出会いを通じて成長していく様子が描かれています。物語の中では、植物に関する知識やその美しさが丁寧に描写されており、読者は自然の魅力に触れることができます。恋愛だけでなく、友情や家族の絆も取り上げられており、多様な感情が詰まった作品です。



その他、多くの作品がそろっていますので、是非御覧ください！

☎ 教育委員会事務局 社会教育係 ☎ 0967-62-0227

連載

高森にわか

高森町教育委員会では、にわかの調査事業を実施し、令和5年度に高森のにわか調査報告書を刊行しました。広報たかもりに連載し、にわかの調査を通じて、ここが面白い、特筆すべき点を町民のみなさんに紹介します！

第7回 風鎮祭は生きた文化財

高森のにわか調査委員会 委員長 安田 宗生
(熊本大学名誉教授)

令和6年11月10日八代市桜十字ホールやつしろで開催された第66回九州地区民俗芸能大会に出演した上町向上会の「にわか」は大会の趣旨を踏まえたよく練られた内容で観客の笑いを誘って、高森にわかの本領を遺憾なく発揮して素晴らしい出来でした。上町向上会の皆さまご苦労様でした。楽しませていただきました。

さて、風鎮祭の特色や見どころについては既に高森のにわか調査に携わった各委員がこの欄で紹介しております。そこで、明治以降の変化について私見を述べてみたいと思います。

風鎮祭は現在8月盆明け直近の金・土曜の2日間にわたって開催されるようになりました。本来、旧暦7月16日から18日までの3日間でした。それが大正13年（1924）に旧暦7月17、18の2日間になりました。その理由はよく分かりません。実は明治43年（1910）に阿蘇郡の町村長会議で盆を旧暦7月から新暦8月に実施することが決議されたのですが高森町は旧暦を守り、風鎮祭も旧暦で執行され続けまし

た。風鎮祭が旧暦7月から1ヶ月ずらした新暦8月に変更されたのは昭和33年（1958）からです。

風鎮祭は町方（町の商人）が在方（農村）へ感謝して始まったといわれていますが、それがなぜ盆会に連続する日を選んだのか、私は執行日が風鎮祭の成り立ちを考える上で重要な手がかりとなるのではないかと考えています。

藩政時代、にわか盆は盆に演じられる芸能でした。盆には勿論盆踊りがありました。熊本城下を始め、盆踊りはとても盛大、派手で藩は天明8年（1788）、寛政7年（1795）にも盆踊りを質素に行うよう触れを出し、ついには禁止に踏み切ります。そこで盆の後に踊る、いわゆる盆後踊りが盛んになります。その代表的なものは川尻の盆後踊りでした。風鎮祭も盆後踊りの伝統に基づいて開始されたのでしょうか。であれば、ご先祖様と一緒に楽しむ祭りで、ご先祖様のおられる期間に小屋入りし、一夜造りでなければならなかったのだと思います。それが盂蘭盆と切り離されることによって、町民の意識が変化し、祭りの意義も異なるようになり

調査報告書に興味ある方はこちらから閲覧できます。

