

大和文化センターだより

平成31(2019)年2月号



発足40周年記念神楽共演大会 大草神楽子ども研究クラブ

大草神楽子ども研究クラブは昨年の7月豪雨災害被災後、皆様のご協力により無事復旧されました。その後、練習を重ねられ、2月24日(日)に「発足40周年神楽共演大会」を、大和文化センタークレオホールで開催されます。皆様のご来館をお待ちしております。



特定計量器定期検査

1月24日に大和文化センターピロティで、「特定計量器定期検査」が行われました。天びんや秤の校正は、精密な計算結果を得るため必要な作業です。この重要な行為を怠ると、測定は推測でしかなくなります。信頼できる測定結果を校正された計量機の使用は、別々の場所で測定された結果の整合性を確保できます。時間の浪費や無駄な出費の原因となる計量ミスの可能性を減らすことができます。

ホク外(株)研修生が来日

ベトナムから14名のみなさんが、ホク外(株)広島きのこセンターに来られました。日本に慣れるため、1月24日～約1カ月間当センターで日本語や、日本の文化、防災、法律等について学ばれています。挨拶も元気で何事にも一生懸命です。

なるほど！食の知識

しじみ



しじみの旬は夏と冬の年2回。夏の猛暑の時期のものは「土用しじみ」、冬の厳寒期のものは「寒しじみ」として知られる。調理の際は、真水で3～4時間ほど砂抜きをする。しじみはタンパク質、ビタミンB群、カルシウムなどのミネラル類を豊富に含む栄養価の高い食品で、ほぼ同じ成分を含むアサリよりも栄養素の含有量が多く、薬効的に優れています。又、しじみに含まれるオルニチンという成分は肝臓に作用し、「二日酔いにはしじみが効く」といわれます。ビタミンB₂、B₁₂には血を補う作用があり、ビタミンB₁₂は水溶性なので、しじみ汁など汁ごと飲める料理が効果的です。

『しじみ汁』(しじみ+昆布・春菊)

春菊は精神の安定に働き、血圧を下げる効果、そして昆布の血液浄化作用が、しじみの体内の過剰亢進をしずめて血圧を調整する働きを強力に後押しします。

材料 (4人分) しじみ 150g 昆布10cm 酒大さじ1 春菊1/2束

- 作り方
- ① しじみは砂をはかして鍋に入れて、昆布と水4カップを加えて火にかける。
 - ② 沸騰直前に昆布を取り出し、アクをすくい取る。酒と塩で調味する。
 - ③ 春菊は葉を摘み、②に加えてひと煮し、椀に盛る。

○リサイクル市を開催します！ 大和図書館からのお知らせ

3月3日(日) 11時～17時

寄贈本や保存期限の過ぎた雑誌など、1人10冊まで無料で持ち帰りいただけます。無くなり次第終了です。

○おすすめ新着本

『獣医師の森への訪問者たち』 竹田津 実/著
北海道の家畜診療所で獣医師になった著者が贈る、野生動物とユニークな人たちとの関わりを描いたエッセイ。

○2月の絵本とおはなしの時間

絵本などのよみかたりや本の紹介をしています。

- ・3日(第1日曜日) 14時～14時30分
- ・9日、16日、23日(土曜日) 10時30分～11時

○2月の休館日

毎週火曜日 5日、12日、19日、26日
祝日 11日(月)

衛生管理

ノロウイルス・インフルエンザに注意しましょう。毎年、秋から冬場にかけて、ノロウイルス・インフルエンザが流行します。ノロウイルス・インフルエンザの感染力は非常に強く、わずかなウイルス量で感染します。

予防

- 1 外出後の手洗い・うがいの徹底。
- 2 頻繁に手で触れるものは消毒する。
- 3 おう吐物などの感染源は、早期に処理する。
- 4 食事はなるべく火を通す。
- 5 ウイルスに負けない免疫力・体力をつける。
- 6 混雑する場所ではできるだけ避ける等。

食品衛生の基本は『手洗いにはじまり手洗いに終わる』と言われています。うがい、徹底した手洗いの励行、衛生的な環境で十分な加熱をし、調理してから食べるまでの時間をできる限り短くしましょう。安心、安全な食生活で体調管理には十分注意しましょう。

食中毒予防の四原則

- 食中毒菌をつけない 食中毒菌をやっつける
- 食中毒菌をふやさない 食中毒菌を持ち込まない