

このまちで...



家は代々のミカン農家。子ども
のころから手伝っていたというミカ
ン作り。「専門学校を卒業してか
ら、製造関係の仕事に就いていた

「今、ミカンの出荷が始まったと
ころなので、忙しいけれど楽しい」
と笑みがこぼれます。

「農協の営農指導員から『ミカン
を辞めるって言ういう人がおるけ
ど、作らんかえ』と言われ、去年の
7月、収穫が終わったばかりのミカ
ンをそのまま譲り受けました。親の
手伝いをしていたときと違い、自分
で考えてやるという責任の大きさを
感じています。これまで、前に作っ
ていた方に見に来てもらったり、両
親や営農指導員、ミカン栽培の先
輩にもアドバイスをもらいました。
親から独立して初めての収穫。少
し、ならせ過ぎではあるけれど、前
に作っていた方から『上等にでき
ちゅう』と言ってもらえ、ホッとして
います」

温室ミカンの収穫は、9月の雨
よけミカンまで続きます。温室ミ
カンは、これからの最盛期。山北ミ
カンは美味しいき、みんな食べてよ
と声が弾みます。

「温室ミカンの作りたいですね」

ミカン作りは楽しい

吉川 洋充さん(27歳・野市町)



今回は、横山拓也さん(野市町)から紹介の吉川洋充さん。
横山さんいわく、「ミカンの作り方を優しく教えてくれる、お兄さ
んみたいいな人」だそうです。

※次回は、吉川さんの同級生で声楽の講師をしている岩川沙紀さん(夜須町)です

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

第2期香南市 食育推進計画を 策定しました

重点目標

1. しっかり食べよう朝ごはん
2. 整えよう生活リズム
3. 実践しよう地産地消



第2期香南市食育推進計画に 追加したこと

現状と課題に子どもと大人の肥満、野菜の摂取量、災害食の備えを追加し、重点目標の「整えよう生活リズム」の指標には運動習慣、肥満の割合、排便の習慣を追加しました。

また、「周知」から「実践」へのコンセプトのもと、市民一人ひとりが食育の大切さを理解し、実践力をつけることができるよう、望ましい食の実現に向けて取り組んでいきます。

災害時の食の備え

第2期香南市食育推進計画に、重点目標以外のその他として「災害時の食の備え」を加えました。

いざというときの心構えとして、適切な備蓄と限られた食品や資源をもとに食事が作れるなど、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。



おいしく楽しく元気な香南市 ～食を楽しむ 食から元気 食でつながる～

「香南市食育推進計画」(計画期間:平成22年度～平成26年度)の評価と課題の把握を行い、平成27年度から平成29年度までの「第2期香南市食育推進計画」を策定しました。

◆現状

【朝ごはん】

- ◎若い世代の朝食摂取率と野菜摂取率が低い。
- ◎朝食は食べているが、栄養のバランスが悪い。

【生活リズム】

- ◎全国・高知県と比較すると、肥満傾向児の割合が高い。
- ◎働き盛り世代である40代男性の肥満割合が高い。

【その他】

- ◎災害食の備蓄については把握できていない。

野菜を毎日350g
おいしく食べよう!



なんと“40代男性の
2～3人に1人が肥満”
(平成25年度特定健診結果より)

◆課題

- ◎子育て世代の朝食欠食の改善と食への意識向上
- ◎朝食内容の改善
- ◎肥満傾向児・働き盛り世代男性への肥満対策
- ◎食や農業体験、生産者とのふれあいを通し、地元食材への関心や理解を図り、地産地消を推進
- ◎家庭・地域での災害食の備えを推進

愛情たっぷり。新
鮮な地元産の野
菜をどうぞ!



おおきくなあれ

わがやの王子さま



ささおか たいき
笹岡 虎生 くん

- ★平成26年11月21日生まれ
- ★お父さん 俊夫さん
- ★長男
- ★野市町
- ★お母さん 奇代香さん

★ご両親から...
よく笑って皆を笑顔にさせてくれます。ひとつひとつ出来る事も増えて成長が楽しみです。

おおきくなあれでは、3歳までのお子さんの応募をお待ちしています。
ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

4月16日から5月21日にかけて市内18カ所で開催された地区懇談会。参加者は、のべ何人だったでしょうか。

プレゼント

◆提供/レストラン旅館かとり
からあげ定食(1,050円相当)・・・5名
※当選の方に引き換え券をお送りします

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292 野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
☐kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り **7.17(金)** 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW8月号」で発表します

◆6月号当選者◆

おめでとうございます。

イングリッシュガーデンハウスのローズシロップとローズジャムのセット

野市町/永野利明さん 夜須町/前田年見さん

◆6月号答え/7月1日



レストラン旅館かとり

創業55年、定食・麺類・丼物・ドリンクなどメニューも豊富で、旅館のあるレストランとして地域に親しまれている。人気の唐揚げは、しょう油ベースで香ばしさと肉のうま味が口いっぱい広がる看板メニュー。中目そば(550円)と香南にら塩焼きそば(650円)、平日限定の日替わりランチ(730円)も人気メニュー。2階には個室もあり、ゆっくり食事を楽しむことができる。少人数から150人までの宴会はもちろん、スポーツ少年団など子どもメインの集まりにも臨機応変に対応してくれる「かとり」は、大きなガシラと恐竜のモニュメントが目印。美味しい食事で会話も弾み、家族・友人・気の合う仲間とは是非どうぞ。

■住所 香南市野市町東野1955-2 ■TEL 0887-55-3133

■定休日 1月1日～3日 ■営業時間 11:00～21:00 ■URL http://www.ka-to-ri.co.jp/

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。



レタスと卵のスープ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 59kcal
たんぱく質 2.7g 脂質 3.5g
カルシウム 17mg 塩分 1.2g

材料(3人分)

- レタス(大) …………… 2～3枚
- プチトマト …………… 6個
- 卵 …………… 1個
- 鶏がらスープ顆粒 …… 大さじ1
- 水 …………… 500ml
- 塩こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 少々

作り方

- ①レタスを一口大にちぎって油で炒める。
- ②①に水と鶏がらスープ顆粒を入れてひと煮立ちさせる。
- ③溶き卵を加えて、塩こしょうで味を調える。半分に切ったプチトマトを入れる。



「とまこ」のワンポイント

- ◎レタスを最終的に炒めることで、コクがでます。
- ◎好みて、ごま油で炒めてもいいですよ。

香南市食育キャラクター
「とまこ」

田村 知聡さん(香我美中学校2年生) 考案



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています