

# おすすめメニュー

ご紹介しませう



豆腐とパンという意外な組み合わせですが、絹ごし豆腐がホワイトソースのようになり、おしゃやでヘルシーな一品です。クリスマスにもぴったりのメニューになっていますので、ぜひお試しください♪

【豆腐クリームパンのパングラタン】 (一人あたり) エネルギー：277kcal 塩分相当量：1.9g

【材料 (4人分)】

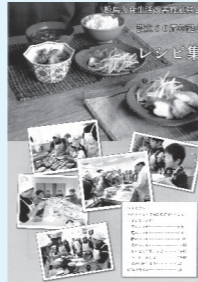
- フランスパン ……1本(30cm)
- 鶏もも肉 ……1/2枚
- 絹ごし豆腐 ……1/2丁
- 長ねぎ ……1/2本
- ぶなしめじ ……1/2房
- バター ……10g
- 牛乳 ……50ml
- こしょう ……少々
- みそ ……小さじ2
- コンソメ(顆粒) ……小さじ1
- ピザ用チーズ ……60g
- 乾燥パセリ ……お好みの量

【作り方】

- ① フランスパンは8等分に切る (一人2切れ)。切ったフランスパンの中心部にくぼみを作って置く。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。ぶなしめじは根本を切り落とし、ほぐす。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐とAを入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ④ フライパンにバターを熱し、溶けた切ったら鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらぶなしめじとねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に③を加えて熱し、なじませる。
- ⑥ ①のフランスパンのくぼみに⑤を入れ、上からピザ用チーズをふりかける。200℃のオーブンで10分焼き、チーズに焦げ目がついたらパセリをトッピングしてできあがり。

～設立60周年記念レシピ集を配布しています！～

食生活改善推進委員会は設立60周年を迎え、レシピ集を作成しました。保健福祉センターで配布しているほか、地域の食生活改善推進委員会から受け取ることもできます。これまで調理実習で行ってきたレシピや健康に関する情報を掲載しておりますので、ぜひご家庭で活用ください！



## 文化財でみる松島の歴史

### 文化財の調査・研究② 津波痕跡を追って

10月5日から7日にかけて、津波痕跡を探る調査を行いました。北海道大学の駒木野智寛研究員を代表とする調査で、復建技術設計株式会社が開発したジオスライサーという機器

今後は縄文時代や貞観津波など歴史時代の津波痕跡が町内に残っているのか、調査を継続していきたいと思ひます。

(町史編さん室長：森田)

を使ひます。これはコの字状のサンプルボックスとふたを組み合わせて地中に打ち込み、クレーンで引き抜くことで、土層の堆積状況を観察することができるものです。最もコンパクトなタイプでは幅10cm程度で、重機を使用することなく、試料を採取することができます。

今回は道珍浜貝塚に近い松島第一小学校の近くの空き地、福浦島貝塚に近い福浦島内の浜を調査地点に設定しました。

事前に地中レーダー探査を行い、調査ポイントを決定したあと、人力で作業を行いました。詳細な分析はこれからですが、福浦島の調査地点では2011年3月11日の東日本大震災の際に堆積した津波の痕跡かと思われる土も確認できました。



▲ジオスライサーで採取した資料の検討状況 ▲ボーリング調査の結果検討状況

- ◆ 齋田小夜子 (磯崎)
- ◆ 櫻井昭 (本郷)
- ◆ 門部喜美 (本郷)
- ◆ 阿部美 (本郷)

米寿おめでとう



### 11月敬老祝金贈呈者 (敬称略)

- ◆ 加藤運治 (松島)
- ◆ 笹城よし子 (幡谷)
- ◆ 得可昌子 (松島)

※祝金贈呈対象者は、米寿は町内在住5年以上、白寿は町内在住10年以上の方で、誕生月の初日に松島町住民として住民基本台帳に登録されている方となります。

### 松島町温水プール美遊からのお知らせ

- ① 広報を見た!!の一言で1日レッスンを受け放題!!  
気になるレッスンにご参加下さい。  
12月27日㊥まで お1人様1度限りとさせていただきます。
- ② 年末年始の営業のご案内  
休館日：12月28日㊥～令和7年1月4日㊥
- ③ フィットネスメンバー募集中!  
月会費5,787円(税込)で全施設が利用できます。  
気になるレッスンも受け放題です。気になる方はぜひ体験にお越しください。
- ④ スクールメンバー募集中!  
水泳と体育のスクールを実施しています。体験や短期教室も開催しています。  
気になる方は当施設のHPをご確認ください。



▶ 問合せ：松島町温水プール美遊 ☎ 353-8525

### 令和7年1月8日からふれあいの湯を再開します

保健福祉センター大規模改修工事に伴い、休業していたふれあいの湯を令和7年1月8日㊥から営業を再開します。  
休業中はご理解とご協力をいただきありがとうございました。

▶ 問合せ：健康長寿課高齢者支援班 (保健福祉センターどんぐり) ☎ 355-0666

### 松島まるごと学を実施しました

10～11月にかけて6年生の坐禅体験、4年生の品井沼干拓学習を実施しました。(松島第一小学校は8月に実施)  
坐禅体験では心構えを学んだり警策を受けたりする体験を通して、心の落ち着きの大切さを学びました。  
品井沼干拓学習では、見学を通して干拓事業の大変さや今も続く水との戦いについて学びました。



▲講師の説明をメモを取りながら聞きました!



▲大仰寺での坐禅体験

### ジュニア・リーダー奮闘中!

近隣二市三町のジュニア・リーダーサークルでは年間3回の合同事業を行っています。  
例年夏休みに開催している「合同キャンプ」は近年の猛暑を鑑み9月21日・22日に開催。今年は松島が運営の主担当ということで、日常の研修もこのキャンプを目標に実施してきました。当日はあいにくの雨に加え気温も低く、計画通りの活動が難しい場面も多々ありましたが、活動変更にも柔軟に対応できていました。野外炊飯や空き缶ランタン作り、キャンドルセレモニーなどの活動を通じ、参加者同士楽しい時間を過ごすことができました。  
今後も近隣サークルのジュニア・リーダーたちと交流しながら、スキルアップを目指して活動していきます。



▲寒かったので、火のありがたみを実感しました… ▲班ごとにスタンツも披露しました

▶ ジュニア・リーダーの活動や派遣に関するお問合せ  
教育課生涯学習班 ☎ 354-5714

ジュニア・リーダー「紙ひこうき」紹介ページ (町HPにリンクします)

