



鶴形地区で恒例のそば祭り

できたてゆでたての新そばに舌鼓

11月6日、「あなたの『そば』で祭りだ！ワッショイ！ in 鶴形パート17」が鶴形地域拠点施設で行われました。「そば食堂」ではゆでたての新そばを提供。新そばや野菜の販売、ガラポン抽選会もあり多くの客でにぎわいました。



ねぎらいの日に「白神ねぎ束」など販売

白神ねぎのんや白神ねぎガールも登場

11月23日の「能代ねぎらいの日」に合わせ、19日～23日、県内各地のスーパーなどに特設コーナーが設置されました。「白神ねぎ束」や、ねぎに関する商品を販売。白神ねぎのんと白神ねぎガールも登場し、イベントを盛り上げました。



能代っ子中学生ふるさと会議で意見交流

中学生が地元の魅力を洗い出し提言

11月21日、能代市文化会館で第15回能代っ子中学生ふるさと会議が開催されました。市内6校の中学生がふるさと学習や職場訪問などの活動を踏まえ、市への提言を行いました。客席からさまざまな意見や感想があり、活発な議論が交わされました。



健康フリースロー大会を実施

幅広い年代が集まりバスケで交流

11月2日、健康フリースロー大会がアリナスで行われました。幅広い年代の9チーム約30人が参加。フリースローやミドルシュートの合計点数で順位を競いました。交流ゲームもあり、参加者は楽しみながら汗を流していました。



松風丸が能代港に初入港

硬翼帆を世界で初めて搭載

11月15日、風の力を推進力に変える硬翼帆こうよくほ式風力推進装置を世界で初めて搭載した石炭輸送船「松風丸」しょうふうまるが能代港に入港しました。硬翼帆は伸縮可能。高さは最大約53mになります。この日は初入港を記念し、市から秋田杉製プレートと特別住民票を贈呈しました。



高所作業車で展望するイベント初開催

地上15mから市街を一望

11月20日、能代北高跡地で、高所作業車に乗り約15mの高さから能代を展望するイベントが開催されました。参加者は「白山山地や火力発電所、風車、商業施設などが一望でき、景色もすばらしかった」と話していました。



公式
twitter



公式
facebook

祝 百歳長寿のお祝い

11月に百歳を迎えられた方に、市からお祝い状とお祝い金を贈呈しました。これからも、ますますお元気でお過ごしてください。

お名前をご紹介します

佐藤ハツさん (中和・大正11年11月20日生)



除雪シーズンに備え除雪車出動式

11月21日、本格的な除雪シーズンを前に能代地域の除雪車出動式が行われました。16台の除雪機械の前に各車両のオペレーター9人が整列し、齊藤市長から訓示を受けました。降雪時、市民の皆さんの安全な通行のために除雪活動を行います。



かみかみ豚丼

1人当たりの栄養価
エネルギー 143kcal / 塩分量 0.7g ※具のみ

材料 (5人分)

- 豚肉 300g
- おろしショウガ 3g
- おろしニンニク 3g
- 玉ネギ 300g (中2個くらい)
- ニンジン 60g (約1/2本)
- 糸こんにゃく 120g
- 切干し大根 25g
- 大豆水煮 15g
- むき枝豆 (ゆでたもの) 15g

調味料

- しょうゆ 20g (大さじ1)
- 麵つゆ 5g (小さじ1)
- 砂糖 2g (小さじ1弱)
- 酒 6g (大さじ1/2)
- みりん 6g

作り方

- ①豚肉に、おろしショウガ、おろしニンニクで下味をつける。
- ②玉ネギはスライス、ニンジンは千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ってゆでてあく抜きする。切干し大根は水に漬けて戻す。
- ③鍋にすべての調味料を入れて、①の豚肉を加えてほくししながら煮る。次に、玉ネギ、切干し大根、糸こんにゃく、ニンジンの順に入れて味が染みるように煮る。
- ④火が通ってきたら、仕上げに大豆と枝豆を加える。

ワンポイントアドバイス

- 切干し大根は、カルシウムや食物繊維、鉄分が取れて栄養満点です! またかむ回数が増えるので、体に良いこといっぱい! です。豚丼に加えることで、苦手な子どもたちでも食べやすくなります。
- 切干し大根を入れるタイミングは、「しっかりかみかみ味わいたい→遅く加える」「柔らかく仕上げたい→早めに加える」など好みに合わせて調整できます。

給食では地元産の太い切干し大根を使っていてかみ応え抜群!



二ツ井共同調理場
栄養教諭 畠山美佳子さん