

## からだ思いの 健幸食

### 豆とスモークチキンのサラダ



#### 《材料（2人前）》

- ・スモークチキン……30g
- ・ゆで大豆……20g
- ・キャベツ……30g
- ・にんじん……20g
- ・ブロッコリー……30g
- ・塩風味ドレッシング…小さじ2
- ・レモン汁…少々
- ・塩……少々

釜子小の5月の給食で提供された  
カミカミメニューだワン！

#### 《作り方》

- ① スモークチキンは食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは小房に切る。
- ③ ②で切った野菜をさっとゆでて、冷水で冷ます。
- ④ 塩風味ドレッシング・レモン汁・塩を混ぜ合わせ、水気を絞った③と①、ゆで大豆をあえて完成。



#### 《1人あたりの栄養価》

エネルギー……54kcal  
たんぱく質……5.6g  
脂質……1.6g  
塩分……0.4g  
食物繊維……2.0g



#### ～栄養士からのひとこと～

大豆などのかみ応えのある食材を使用し、自然とかむ回数が増える一品です。スモークチキンの風味とレモンの酸味を生かし、少ない調味料でもおいしく食べられるよう工夫しています。

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

子育て情報

保健情報

くらしの  
情報館

からだ思いの  
健幸食

写真が語る  
しらかわの風景

無料相談・  
献血ほか

市長の  
手控え帖

現在の稲荷山下



絵はがき「警城白河口  
戊辰の古戦場」  
(市歴史民俗資料館蔵)



今から158年前の旧暦5月1日（現在の暦で6月20日）、戊辰戦争における「白河口の戦い」で最大の激戦がありました。写真の稲荷山周辺が激戦地となり、新政府軍に応戦する会津藩、仙台藩などの東北諸藩は多くの戦死者を出し、小峰城から撤退する結果となりました。

右上は、大正中期から昭和初期に発行された絵はがきの稲荷山下の様子です。右側に長州・大垣藩戦死者の墓、左側に新町の有志建立の「戦死墓」があり、その奥には会津藩士戦死者の慰霊碑「銷魂碑」もあります。中央の道は旧奥州街道であり、かつては白河の城下に入る中心道路でした。明治天皇のほか、会津出身の新島八重も明治15年（1882）7月、夫の新島襄と里帰りする際に通りました。襄は「町の入口に東西軍戦死の士の墓あり」と知人への手紙に記しています。

左上の現在の写真では、道が舗装され、市街地の拡大に伴い、周辺には住宅が建ち並んでいます。時が経ち周辺の景色は変わりましたが、そこには静謐な時間が流れています。

●文化財課文化学芸係 ☎(27) 2310

## 写真が語る しらかわの風景



第三話

稲荷山下