

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

8 為祥小学校(西脇)

西脇市の歴史や文化財、史跡などをご紹介します。
◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センタードウジウム内) 23-15992 FAX 22-15580



▲為祥小学校があった観音堂



▲市指定文化財の「観音堂境内図絵馬」(右の建物が小学校)



為祥小学校は明治5年(1872年)に発布された学制に基づき、全国各地に開設された小学校の一つです。西脇下戸田、高田井の3カ村によって、明治6年に童子山南麓の観音堂境内に設けられました。
明治8年の「観音堂境内図絵馬」(郷土資料館に寄託)には為祥小学校が描かれており、当時の様子がうかがえます。観音堂境内には小学校跡の敷地や石垣が残されています。
為祥小学校は明治18年(1885年)に大垣内村の輻湊小学校と合併して開性小学校となり、その後、津万尋常高等小学校、西脇尋常高等小学校などの変遷を経て、その伝統は現在の西脇小学校に受け継がれています。

いきいき健康レシピ

豚しゃぶのキムチ和え



1人分/熱量228kcal、タンパク質13.2g、脂質7.7g、食塩相当量0.2g、カルシウム45mg、食物繊維2.7g

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

【材料】 (2人分)

- 豚肉……………130g (しゃぶしゃぶ用)
- ニラ……………50g
- サニーレタス……………80g
- ミニトマト……………4個

【A】

- 白菜キムチ……………75g
- うすくちしょうゆ… 大さじ1/4
- ごま油…………… 大さじ1/2

発酵食品のキムチに野菜を追加し、ボリュームを出しています。唐辛子を利用した減塩メニューです。

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、ニラは4cmくらいに切って別々にゆでる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、湯切りした豚肉とニラを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ちぎったサニーレタスをお皿に敷き、真ん中に②を盛る。
- ④ 半分に切ったミニトマトを周りに飾れば完成。

《健康アドバイス》

食塩の取りすぎは高血圧症を引き起こし、心臓病や脳卒中、腎臓病などの大きな病気の原因となります。これらを予防するため、世界保健機構(WHO)では大人1日あたりの食塩目標摂取量を5g未満に、健康増進法に基づいて厚生労働大臣が定める栄養素量の基準「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では8g未満にすることを勧めています。

このたび、2020年版の「日本人の食事摂取基準」が示され、18歳以上の成人が1日あたりに摂取する食塩目標量が、7g未満(男性7.5g未満、女性6.5g未満)に変更されました。しょうゆなどの調味料を減らす、麺類の汁を半分残す、インスタントラーメンなどの加工食品の利用回数を減らすなどして、減塩対策を試みませんか。

西脇の自然

第554回

ベニカミキリ (かみきりむし科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



名前のお通り翅は落ち着いた紅色で美しく、離れたところを飛んでいてもよく目立ちます。この紅色は実際には毒は持っていませんが、毒を持っているかのように見せかけ、身を守るために擬態しているのでしょう。

成虫はクリやネギの花に集まって蜜を吸い、幼虫はモウソウチクやマダケなどの竹の内部で竹を食べて育ち、3年ほどで成虫になるようです。

こう書くと「竹を枯らす害虫」という印象ですが、竹を食べた幼虫の排泄物(ふん)は「ベニカミキリフラス」と呼ばれ、痒み止めやアトピー性皮膚炎等の治療薬や抗アレルギー剤、また、歯周病薬としても研究されており、単なる害虫というだけでもないようです。