



元気もりもり食育コーナー ㊞

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。今月は茅野市の保育園行われている食育の様子をお伝えします。

体験する



食べ物を知る



楽しく食べる



食材に触る体験コーナーを作りました



毎月旬の食材を紹介しています



野菜の成長を植え付けから体験します



自分たちで食材分けを行います



栄養マンが来るのを楽しみにしています



だしの香り体験しました

保育園では、さまざまな体験を通して食べ物を知り・覚え・食べる活動を行い、食べることを楽しみにできる子どもになってほしいと願っています。

おからチキンナゲット



1人分エネルギー 145kcal
塩分 0.3g

材料(4人分)

おから ……60g
玉ねぎ ……160g
鶏ひき肉 ……160g
卵 ……20g
スキムミルク…大さじ1
塩・こしょう ……少々
片栗粉 ……小さじ2
揚げ油

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ひき肉、おから、溶いた卵、と合わせよく混ぜる。
- ②①にスキムミルク、塩こしょう、片栗粉を入れ、さらに混ぜて1口大に丸める。
- ③油で揚げて好みでケチャップをつける。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

子どもたちが将来健康な体を作れるようご家庭でも食べ物の話題をつくりましょう

+ 10月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
6日(日)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
13日(日)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177
14日(月・祝)	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの243-7	73-7263
	やじま歯科医院	本町西3-22	75-5125
20日(日)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
22日(火・祝)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3987-2	73-9285
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225
27日(日)	尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	こぶし薬局	豊平南堀4538-1	71-6202
	なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

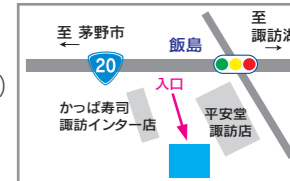
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

診療時間

午後7時～9時
(受け付け6時30分～9時)

住所

諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

「死」とはなにか
シェリー・ケーガン 著 文響社
イエール大学で行われている人気講義。哲学をもとにして死とは何かを考えます。

交通誘導員ヨレヨレ日記
柏 耕一 著 三五館シンシャ
73歳で交通誘導員として現役で働いている著者。その日常とは。

リアルサイズ古生物図鑑
土屋 健 著 技術評論社
古代生物を身近なものとして比べてみましょう。思っていたサイズと違うかも。

女性が医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本
中野 ジェームズ 著 日経BPマーケティング
運動習慣は女性の方が少ないようです。初めの一歩を踏み出してみよう。

放課後の文章教室
小手鞠 るい 著 偕成社
文章についての質問に著者が答えています。みなさん、書くことは好きですか？

新着本

一般書	340冊
その他	111冊
児童書	122冊
絵本	58冊
購入しました。ご利用下さい。	
8月貸出冊数	24,757冊
8月利用者数	6,645人

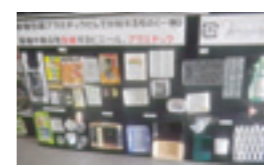
※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクル茅野 分別クイズ

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

リサイクルするプラスチック
リサイクルしなければならないプラスチックには何がありますか?
難易度 ★★★☆☆



答 その他プラスチック(容器包装プラスチック)、白色トレイ、ペットボトル等があります。製品を梱包する発泡スチロールも、容器包装プラスチックの分類となります。汚れている物は、洗って、乾かしてください。プラスチックによる海洋汚染が問題となっていますが、海に漂うプラスチックの約7割が、河川からの流入によるものと言われており、適正な処理が求められています。

リサイクルしないプラスチック
リサイクルできないプラスチックは可燃ごみとなりますか?
難易度 ★★★☆☆



答 プラスチックの中には、容器包装プラスチック以外の、製品プラスチック(硬質プラスチック)となるものがあります。これは、プラスチックの物自体が、製品として使われるものです。これらは、可燃ごみとします。将来は、これらの製品プラスチックも、分別の品目としてリサイクルが検討されています。大型プラスチック製の衣装ケースや、お風呂のフタなどは、不燃粗大ごみとして、不燃物処理場に持ち込みとなります。