



元気もりもり食育コーナー 100

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「学校の食育」について紹介します

学校では、教育活動全体を通じて食育に取り組んでいます。給食を活かした指導はもちろん、養護教諭と連携して健康教育と併せた指導、体育科や家庭科、学級活動と関連させた取り組み等を行っています。保育園でもおなじみの茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」を活用しています。昨年、学校給食の食塩摂取目標値が引き下げられたことや、茅野市の高血圧の現状を踏まえ、適切な食塩摂取が身につくよう「塩」と「体」の関係について指導を行い、知識や理解を深める機会を設けています。



給食では、だしのうま味や香辛料・酸味などを上手く使いながら、うす味でもおいしく食べられる工夫をしているほか、味付けのバランスも考慮し、特に汁物は塩分濃度を確認してから提供しています。また、家庭でも給食の適塩料理を作ることができるようにレシピ配布を行っています。適塩レシピは自由にお持ちいただくことができます。各学校や役所6階学校教育課に設置してありますのでご利用ください。



塩分計で汁物の塩分濃度を毎日チェック！

じゃが芋のしゃきしゃきサラダ



さっとゆでるのがポイント！

材料(4人分) 1人分エネルギー: 37kcal 塩分: 0.2g

- じゃが芋.....120g
- キャベツ.....40g
- きゅうり.....40g
- サラダ油.....小さじ1
- 酢.....大さじ1/2
- A 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 粒入りマスタード.....小さじ1/4

粒入りマスタードの風味を活かし、塩味は控えめに♪



作り方

- ①じゃが芋は千切りにする。キャベツは細い短冊切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。
- ②野菜をさっとゆで、水で冷やす。(しゃきしゃきした歯触りが残るように短時間でゆでる。)
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ゆでた野菜をドレッシングで和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

調味料や食品に含まれる食塩を意識して、食塩の適量摂取を心がけましょう。

+ 12月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
1日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225
8日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562
15日(日)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	酒井歯科医院	本町西9-27	73-2822
22日(日)	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	こなみ歯科医院	諏訪市湖南5882-5	54-1678
29日(日)	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
	日医調剤 ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
30日(月)	こまつ歯科医院	塚原1-2-32	78-1184
	うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町東21-4	72-2028
31日(火)	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177
	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	江川歯科医院	ちの257-7	82-5400

…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～

僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う 常規陽平 著 自由国民社
 父親となった著者が抱くモヤモヤした気持ちとは。父親目線から育児を見ると...

精神科医がたどりついた「孤独力」からのすすめ 保坂 隆 著 さくら舎
 「ひとり」と「いっしょ」のバランス大切だという著者。孤独力から考える生き方とは。

わたしも、昔は子どもでしたかもがわ出版
 様々な職業を持つ大人たちが子どもにとって大切なことを語ります。

スマホで旅行写真 コツと裏ワザ 庄子利男 著 青春出版社
 スマホできれいに写真を撮るにはコツがあるそうです。裏ワザも使って撮影してみましょう。

食術2 牧田善二 著 ダイヤモンド社
 日々、食事にに関する研究も進んでいます。科学的な観点から考える食術とは。

外国語学部 元木 裕 著 ベリかん社
 言語の他にも学ぶことがたくさんあるようです。文化や歴史的背景も学んでいこう。

ヤナギ通りのおばけやしき ルイス・ストロポキン 著 瑞雲舎
 いつも誰もいない家に明かりが灯っていました。ハロウインの日起こった出来事です。

おつきさまひとつづつ 長野ヒデ子 著 童心社
 帰り道、ずっと後をついてくるように見えるおつきさま。他の国にもおつきさまあるのかな？

新着本

一般書	399冊
その他	124冊
児童書	99冊
絵本	77冊

購入しました。ご利用下さい。
 10月貸出冊数 22,145冊
 10月利用者数 5,977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

年末年始の休業のお知らせ

諏訪南清掃センター・茅野市不燃物処理場は12月31日(火)から1月3日(金)まで休業となります。年末は混雑が予想されますので、ご理解をお願いします。

地区の可燃物収集

12月31日(火)から1月3日(金)まで休業

地区のリサイクルステーション

12月28日(土)から1月5日(日)まで休業
 ※12月28日(土)の大型店、29日(日)の環境館のリサイクルステーションは開設します。

環境館

12月28日(土)から1月6日(月)まで休館

どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分に困っています。処分を依頼できますか？ 難易度 ★★☆☆☆

答 基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。しかし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターで受け入れられます。どんど焼きの実施前に、事前の申し込みが必要です。

事前申し込み

- ・受付期間は12月から実施の1週間前までです。
- ・実施責任者が電話にて、美サイクルセンター(電話72-2905)に申し込みます。
- ・持ち込みの日時は指定があります。また、持ち込みの方法に注意事項があります。