



元気もりもり食育コーナー ⑩①

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

『郷土料理 ～枝豆を使った献立～』について紹介します

茅野市では給食に郷土料理を取り入れています。今回は学校給食を紹介します。
学校給食の7つある目標の1つに「わが国や各地域のすぐれた伝統的な食文化についての理解を深める」という目標があります。児童生徒には、地域の伝統的食文化や地元でとれた食材・郷土の味を大切にしてお食事を楽しみ、知識や理解を深めてもらう機会としています。



9月：金沢小学校では枝豆をゆでてすりつぶした「ずんだ」を、魚の上にのせて焼いた「ずんだ焼き」を作りました。子どもたちにも人気のメニューです。

枝豆は、農林課・農業支援センターの方々にお願ひし、栽培から収穫、そして配達までやっていただきました。朝採りの新鮮な枝豆が届きました。

「ずんだ」とはゆでた枝豆をすりつぶしたのですが、諏訪地方では昔からそれに砂糖や塩で味付けしたものを『のた』と呼び、うるち米ともち米を合わせて炊いたおはぎ用のご飯の上にかけて食べる『のたもち』が郷土料理として知られています。また、諏訪地方では枝豆のことを「盆豆」とも言い、収穫もちょうどお盆の頃であるため、のたもちはお盆に仏様へ供えるごちそうとしても伝えられてきました。
秋から冬にかけての郷土料理や地元食材を使った給食には、野沢菜漬けや地元のかぼちゃを使った献立、大根をピーラーでひいて作るかきひき大根などがあります。季節や行事に応じて今後も献立を工夫しながら児童生徒に郷土の味を伝えていきたいと思ひます。



魚のずんだ焼き

材料(4人分) 1人分エネルギー：129kcal 塩分：0.8g

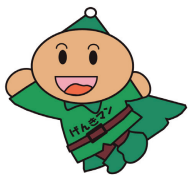
- ・白身魚50g …… 4切れ
- ・塩、こしょう …… 少々(魚にふる)
- ・枝豆 …… むき身で60g
- ・マヨネーズ …… 大さじ2強
- ・みそ …… 小さじ2

(枝豆は旬の時期以外は冷凍のもので代用してください)

みそとマヨネーズで
食欲増進!

作り方

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 枝豆はさやのままよく水洗いし、塩をまんべんなくまぶして、たっぷりのお湯で柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ゆでた枝豆をさやからだし、すりこぎでする。すりこぎがなければ、フードカッターまたは包丁で粗みじん切りにする。
- ④ ③にマヨネーズとみそをいれ、よくまぜる。
- ⑤ フライパンに油を少々ひき、①の魚を両面焼き、火が通ったら④を4等分にして魚にのせ蓋をして蒸し焼きにする。(学校の場合は紙カップに入れてオーブンで焼きます)



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

季節や行事と共に食べ継がれてきた郷土の味、行事食、家庭の味を子どもたちに伝えていきたいですね。

+ 1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(水・祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	伊藤歯科医院	諏訪市末広3-12	52-1890
2日(木)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139
3日(金)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
5日(日)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	清水歯科医院	玉川4650-1	72-5669
12日(日)	原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	小口歯科医院	諏訪市高島1-31-16	52-0475
13日(月・祝)	浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	吉水歯科医院	本町東3-46	72-3459
19日(日)	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	ますざわ歯科医院	諏訪市諏訪1-21-13	52-1011
26日(日)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	五味歯科医院	ちの2575-1	73-5430

…休日当番医 ……休日当番薬局 ……休日当番歯科

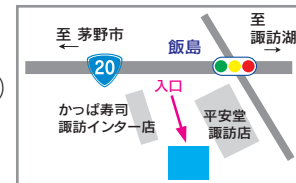
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、
当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更
することがあります。
※休日の急病者のために、市内の病院・医院が交代
で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますので
ご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証
(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参
してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。
最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～



アウトドア 防災BOOK
樫出版社
災害時に役立つアウトドアグ
ツの使い方は、選ぶ時の
ポイントも教えてください。



睡眠の教科書
ニュートンプレス
日本の睡眠負債は世界一の
ようです。いつもの睡眠、少
し気にかけてみませんか。



100年安心家計 のつくり方
日経BP
家計の弱点的洗い出しから始め、
我が家にぴったり合う家計の作
り方を探してみましよう。



知っておきたい日本の古典芸能 浪曲・怪談
瀧口雅仁 編・著 丸善出版
日本人の心情や生き方が描
かれる伝統芸能。有名な話を
選び、紹介しています。



日本と世界のランキング
大事典
くもん出版
日本と世界を比べてみよう。
ランキングからどんなこと
がわかるかな。



考える力を育てる はじめての
ゆびあみ 日本ヴォーグ社
マフラー以外にもゆびあみ
で作れるものがあるみたい。
チャレンジしてみよう。



山のちようじょうの木のてっぺん
最上一平 作 新日本出版
家で飼っている犬が死んでし
まいそう。運動が苦手な西山
君が学校から走り出す。



そんなにみないでくださいな
accototo 作 角川書店
カメさんは見られてかくれち
やった。ウサギさんははにげち
やった。次は誰に会えるかな。

新 着 本

一 般 書	329 冊
そ の 他	115 冊
児 童 書	62 冊
絵 本	55 冊

購入しました。ご利用下さい。
11月貸出冊数 22,145 冊
11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

スチール缶に付いているアルミ製の
ふたはどのように分別しますか？



難易度 ★★★★★

答 フタ(アルミ)をスチール缶(本体)の中に入れて軽くつぶし
てスチール缶として出してください。
フタだけを缶の収集袋に入れると、袋が破れてしまいます。そ
のため、缶本体と一緒に出してください。
フタだけの場合は、アルミ・スチールとも「不燃ごみ」として出
してください。(分別して缶として処理します。)

ハンガーはリサイクルに出せますか？

難易度 ★★★★★

金属製



プラスチック製



答 ハンガーは、資源物でなく、「不燃ごみ」または「可燃ごみ」
にします。
金属製の場合は、「不燃ごみ」としてリサイクルステーションに、
プラスチック製のものは「可燃ごみ」として出してください。
資源物の「その他プラスチック」は「プラ」マークがある容器包
装プラスチックが対象です。