

元気もりもり食膏コーナー(四)

~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「寒天」についてお知らせします。 「寒天の里 茅野市」でも知られるように、冬の厳しい寒さを利用して作る角寒天は、茅野市を代表する特 産物ですね。毎年2月16日の「寒天の日」に、茅野市商工会議所(寒天組会)から角寒天をいただき、市内 の保育園や小中学校で茅野産の寒天料理を味わっています。



茅野市の角寒天の生産量は日本ー! 粉寒天は世界各地で作られているけど、天然 の角寒天が作られているのは諏訪地域だけだ と言われています。





「寒天」という名前は、「寒」空に放置 して作るところ「てん」から、「寒天」 と呼ばれるようになったそうです。





食物繊維が豊富な寒天は、おなかの掃除や生活習 慣病の予防に役立ちます。たくさん食べましょう。



かぼちゃの<u>寒</u>天グラタン



材料(4人分) 1人分エネルギー: 132kcal 塩分: 0.5g

角寒天 …… 1/2本 牛乳 ……120 g 溶けるチーズ…25g ツナ ············ 40 g バター ········ 8 g パセリ ··········· 少々

玉ねぎ ……25g 塩……0.8a かぼちゃ … 160 g こしょう ……少々

ほうれん草 …60 q 生クリーム…20 q

寒天がホワイトソースの とろみの代わりになります

作り方

- ① 角寒天は洗って30分ほど水に浸し、絞る。
- ②かばちゃは皮をむき、やわらかくなるまで蒸す。かばちゃに半量の牛乳を加え、ペースト状にする。
- ③ 玉ねぎはスライス、ほうれん草はゆでて水に取り、2㎝長に切る。
- ④ バターで玉ねぎを炒め、ツナ、ほうれん草を加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 鍋に残りの牛乳と①の角寒天を入れ煮溶かす。寒天が煮とけたら、生クリームを加える。
- ⑥⑤にかぼちゃと④の具を加えなじませる。
- ⑦⑥を耐熱皿に入れ、その上にチーズとパセリをのせて220度に温めたオーブンで20分程焼く。

毎月19日は『元気もりもり食育の日

角寒天をさっと洗って、ぎゅっと絞って ちぎってスープに入れると、簡単に寒天 が食べられます。 試してみてはいかかですか?





🛨 2月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電話
2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
	🤍 湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506
9日(日)	🦠 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
	~ 行田歯科医院	仲町14-2	72-2639
11日(火·祝)	🍑 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
	🤏 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	🧪 落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
16日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	💊 りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	🤍 三井歯科医院	富士見町落合9984	62-5965
23日(日·祝)	🍑 尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	💊 こぶし薬局	豊平4538-1	71-6202
	🔍 丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
24日(月·替)	🥾 ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	💊 ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	፟ 野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118

◇ …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 **2**54-4699



図書館の森 ~ニューフェイス~



スマホ 使いこなしてる? こいし ゆうか 著 マガジンハウス スマホの使い方次第であな たの生活がもつと豊かになる かもしれません。



いくつになってもこのコと一緒 小学館クリエイティブ 年をとつてもペットと一緒に いたい。そのために解決すべ き問題について考えます。



現代感覚で描く 水墨画の教科書 伊藤 昌 ほか著 日留出版社 今までの水墨画の基礎を学 びつつ、現代の感覚を取り入 れて描いてみましょう。



哲学人生問答 17歳の特別教室 岸見一郎 著 講談社 「本当にそうなのか」を考え るのが哲学という著者。高校 生に語った内容とは。



未来を変える ロボット図鑑 ロボットとはどんなもの?今 と昔のロボットではどんな違 いがあるのか見てみよう。



やまねこのこんにちは はせがわ さとみ 作 あかね書房 引っ越してきたばかりのちい さいやまねこ。さてみんなと 仲良くなれるでしょうか。



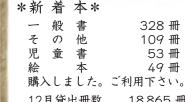
フォックスさんのにわ ブライアン・リーズ 作 評論社 フォックスさんと犬は庭仕事 が大好き。けれど、いつも一 緒だった犬が…



い。どうしよう。



おたんじょうびのおくりもの むらゃ ま けいこ 作/やまわき ゆりこ 絵 教育画劇 あれ、おくりものにしようと 思ったリンゴが見つからな



12月貸出冊数 18.865 册 12月利用者数 4.949 人

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

分別クイズ

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

指定家電(家電リサイクル法)

いらなくなったテレビや洗濯機 などを処分したいのですがどこ で引き取ってもらえますか?

難易度 ★★★☆☆



答 テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機は 家電リサイクル法により指定家電とされており、市では処理できま せん。買ったお店か、買換えの際にお店に引き取ってもらいます。 または、長野県電機商業組合茅野支部加盟の電気屋さんにご相談く ださい。処分にはリサイクル料金がかかります。

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

小型家電(小型家電リサイクル法)

家庭で使っていたパソコンや携帯 電話・扇風機などの電気製品はど のように処分すればいいですかり

難易度 ★★★☆☆



答 指定家電以外の一般家庭で使われていた家電製品は**小型家電** (電気、電池で動作する物)となります。

• 茅野市不燃物指定袋に入るもの…リサイクルステーションに**不燃** 物として出してください。(地区コミュニティーセンターや市役所・ 茅野環境館にある小型家電回収ボックスもご利用いただけます。)

• 指定袋に入らない大型の物…不燃粗大ごみとして、不燃物処理場 に直接持ち込んでください。(処理料72円/10kg)

広報ちの 2020.2 広報ちの 2020.2