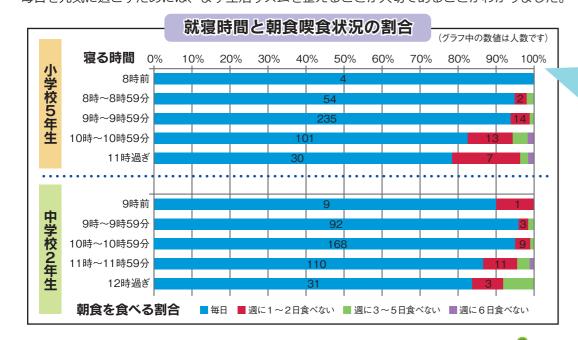


# 元気もりもり食膏コーナー(四)

~毎月19日は元気もりもり食育の日~ 食育推進委員会

## 「食生活アンケート結果」について紹介します

茅野市の学校栄養士会では、7月に小学校5年生の児童と、中学校2年生の生徒を対象に、食生活に関するアンケー トを実施しました。その中で、就寝時間と朝食の関係について調査した結果、朝食を食べる児童生徒の割合は小学5 年生90%、中学2年生91%と、ここ数年ほぼ変わりなく推移しています。そこで就寝時間と朝食の喫食状況につい てグラフにしてみると、就寝時間が遅くなるほど、朝食を食べない割合が高いことがわかりました。 毎日を元気に過ごすためには、まず生活リズムを整えることが大切であることがわかりました。



茅野市の「第 二次食育推進 計画」では、7 年後の2027 年には朝食喫 食率を100% にすることを 目標にしてい ます。

# 野菜たっぷり豆乳スープ



## 材料(4人分)

1人分エネルギー: 54kcal 食塩相当量: 0.5 g

・じゃが芋……80a ・ 玉ねぎ………100a ・にんじん……20a ・鶏肉こま切り……20g · 小松菜……20g

コンソメ……4a (キューブなら約1個分) 無調整豆乳······120a

· 7k······300c c ・塩、こしょう……少々

家にある野菜を使ってもおいしくできます。また豆乳を牛乳に 変えたり、みそやカレー粉を入れるとひと味違ったスープにな ります。朝食に作ってみてください!

### 作り方

- ① 玉ねぎは半分に切りスライスし、じゃが芋、にんじんはいちょう切り。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②水を入れた鍋を火にかけ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを煮る。
- ③ 鶏肉、コンソメ、小松菜を入れ、煮えたら無調整豆乳を加えて中火で温め、塩こしょうで味を調える。
- \* 豆乳を入れた後沸騰させると、豆乳の成分が固まってしまうので、温めるくらいの火加減で!

# 毎月19日は『元気もりもり食育の日

3人のえいようマンがそろった朝食を食べて、1日を元気にスタートさせよう!

# 4月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

	日	名 称	所 在 地	電話	
	5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	,
		🔍 スワン歯科クリニック	諏訪市城南2-2311-2	78-7730	
	12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	>
		🥄 堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139	
	19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	
		◇ やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131	
	26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	₹    
		◇ 小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258	
	29日(水·祝)	🍑 うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636	-
		💊 本町西薬局	本町西3-4	82-3660	
		🗪 諏訪矯正·予防歯科4S	諏訪市中洲421	53-2666	1
		·			

🦠…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~



知識ゼロからのNISA&iDeCo 前田信引 著 幻冬全 資産運用の基本から見てい きましょう。NISA・iDeCoっ てそもそも何?



関節・骨を守る295のQ&A 主婦の生活社 肩こりや腰痛などについての 疑問を解決しましょう。改善 体操も紹介しています。

60分でわかる!5Gビジ ネス最前線 佐野正弘 著 技術評論社 新しい通信規格「5G」。5Gにな ると何が変わるのでしょうか。

5G



漢字のくずし方ハンドブック 日留出版社

漢字ごとに行書体や草書体 などくずし字を調べることが できます。



おにぎりをつくる 高川なおみ 文 ブロンズ新社 子ども向けのおにぎりの作 り方です。一人でできるか



あみもの イルドガルド・ドゥーゾ 著 ほるぶ出版 あみものでかわいいアクセ サリーやかざりを頑張って作



マルをさがして 山本久美子 作・絵 ひだまり舎 いたずらをした犬のマルに「あ っちいけ」といったタケル。その 後マルの姿が見えなくなり…。



どんなたまごがあるのかな。 どんないきもののたまごか な。見てみよう。





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

# ではの出し方について

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

可燃ごみに充電式電池、ボタン電池、中身が残っているライター、大量のマッチ、花火などの発火物が 混入すると火災発生の原因となります。

ごみを出す際は電池、ライターなどの発火物に注意して、分別の徹底にご協力をお願いします。

### ●使い捨てライター

中身を使い切り「可燃ごみ」 として出して下さい。

## ●マッチ・花火

未使用のものの処理については、 美サイクルセンターへご相談く ださい。



### ●ボタン電池

「乾電池」に分別します。資源物回収 の日にリサイクルステーションに出 してください。



「不燃物」に分別します。不燃物の 指定袋に入れリサイクルステー ションに出して下さい。



詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905

29 広報ちの 2020.4 広報ちの 2020.4