



元気もりもり食育コーナー 106

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会



「おはなし給食」について紹介します

保育園、小中学校の給食では、絵本や物語に登場する料理を味わって、お話の世界を体験する日があります。皆さんには、思い出の本、お気に入りの本はありますか？
例えば、このような本は読んだことがありますか？



「ぞうのたまごのたまごやき」
作：寺村輝夫 画：長新太

たまご焼きが大好きな王様は、大きなぞうのたまごでたまご焼きを作ることに・・・ぞうはたまごをうむのかな？（福音館書店）

「きんぎょがにげた」
作：五味太郎

金魚が1ぴき、金魚鉢からにげた。カーテンの水玉模様？鉢植え？キャンディーのびん？ページをめくると、どこにいるかな？（福音館書店）

「かぼちゃスープ」
作：ヘレン・クーパー 訳：せなあいこ

ねことりすとあひるの仲良し3人組は、世界一おいしいかぼちゃスープを作りながら、仲良く暮らしていました。ある日、大げんかをして・・・（アスラン書房）

「ばばあちゃんのかんてんりょうり」から 寒天サラダ



作：さとう わきこ（福音館書店）

材料〈4人分〉
1人分のエネルギー：68kcal 塩分：0.3g

- ・角寒天 …………… 1／2本
- ・キャベツ …………… 2枚
- ・きゅうり …………… 1／2本
- ・トマト …………… 1個
- ・鶏ささみ …………… 1本
- ・人参 …………… 20g
- 【ドレッシング】
- ・酢 …………… 小さじ2
- ・みそ …………… 小さじ2
- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- ・白すりごま …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1／2

作り方

- ①角寒天は、洗って、水で3分くらい戻し、水気を絞って、ちぎる。
- ②キャベツ、きゅうり、人参は短冊、または千切りにする。（お好みでさつと茹でてでもいいです。）トマトは角切り、ささみはレンジ加熱をし、冷めたらほぐす。
- ③調味料でドレッシングを作り、材料と和える。



茅野市特産の角寒天づくりのお話です。角寒天は、サラダやみそ汁、ゼリーなど、様々な料理にオススメです。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食育情報は、広報以外にも茅野市ホームページ、ビーナチャンネル、ビーナネット、保育園、学校のおたよりでも発信しています。ご家庭での食生活の参考にさせていただき、子どもも大人も「元気もりもり」を目指しましょう。

+ 6月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
7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
	浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
14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
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
21日(日)	うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	土橋整形外科歯科医院	塚原二丁目2-22	82-0007
28日(日)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177

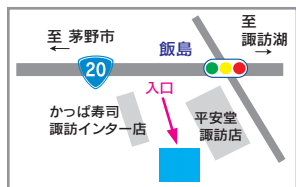
…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※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～

ようこそきもの世界へ
長崎 巖 著 東京美術
時代の流れによって変化してきた着物の文化。英訳付で外国の方にも読んでいただけます。

世界の橋の秘密ヒストリア
ジュディス・デュプレ 著 エクスナレッジ
架けられた当時の技術力が橋の1つ1つに込められています。

医師も薦める子どもの運動
中野ジェームズ修一 著 徳間書店
いつものトレーニング、適切ですか？運動の強度や子どもの発達から考えてみましょう。

笑って生ききる
瀬戸内寂聴 著 中央公論新社
著者が教える悔いなく生きるコツとは。最悪と思うことも移り変わっていくようです。

昔の道具 1家・身のまわり
国土社
電気がなかった時代の部屋の明かりはどんなもの？昔の道具ってどんなもの？

科学者になろう！
スティーブ・モールド 著 化学同人
科学のふしぎを実験で解き明かそう！おうちの人と相談しながらやってみよう。

キダマツチ先生！4…先生町へい
今井恭子 文 BL出版
町にいたおくさんに会いに山の病院からやってきました。ゆつくりできるのかな。

きえるあひる
なつめよしかず さく 福音館書店
泳いでいたこどものあひる。おかあさんから遅れていないかな？

茅野市図書館は新型コロナウイルス感染症の影響により、休館していました。4月の入館者・貸出冊数の報告はありません。

※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

庭木の剪定した枝はどうしたらいいの？

難易度 ★★☆☆☆



答 ごみステーションに出す場合は、長さ50cm以下、太さ10cm以内、直径20cm以内に束ね、記名をして出して下さい。諏訪南清掃センターに持ち込むこともできます。持ち込みができる枝は、長さは概ね2m程度、太さが10cm以内の枝です。持ち込まれた枝はチップ化され再利用されます。

ウッドチップの配布について



答 諏訪南清掃センターでは、剪定枝をチップ化したもの（ウッドチップ）を無償で市民の皆様にお分けします。積み込みの道具、容器などはご自身でご用意ください。ウッドチップの配布には事前に電話予約が必要です。

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