



# 元気もりもり食育コーナー 109

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

茅野市の小中学校、保育園には、地元の生産者団体の方々から新鮮でおいしい野菜を届けていただいています。年間を通しておよそ20品目前後(多い所では30品目近く)の野菜を使用しています。



## 届けていただいている主な野菜

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・大根・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・白菜・ブロッコリー・トマト・セルリー・なす・長ねぎ・コリンキー・さつまいも・夕顔・アスパラガス・かぼちゃ・金糸瓜・いんげん・ズッキーニ・水ぶき・にんにく・ピーマン・とうもろこしなど

## 地場産団体の活動に参加してみませんか？

| 地場産団体名  | 地区 | 納入先                        | 地場産団体名  | 地区 | 納入先                            |
|---------|----|----------------------------|---------|----|--------------------------------|
| じゃがいもの会 | 玉川 | 玉川小・東部中・玉川保                | 花梅の会    | 金沢 | 金沢小・金沢保                        |
| みどり市    | 米沢 | 永明小・永明中・米沢小<br>豊平小・米沢保・中央保 | グループ菜々種 | 宮川 | 宮川小・長峰中・わかば保<br>みどりヶ丘保・玉川どんぐり保 |
| 湯川ひまわり会 | 北山 | 北山小・北山保                    | 泉野の会    | 泉野 | 泉野小                            |
| 湖東サンサン会 | 湖東 | 湖東小・北部中・湖東保                | しらかばの会  | 豊平 | 豊平小・豊平保                        |

この活動が今後も継続、さらに推進できますようご協力いただける方を募集しています。  
茅野市役所 学校教育課 ☎72-2101(内線603)まで お気軽にご連絡ください。

## ラタトゥイユ 地元の野菜をたくさん食べて元気もりもり!!



### 材料(4人分)

1人分のエネルギー: 74kcal

塩分: 0.7g

- ・オリーブオイル……小さじ1
- ・にんにく……1かけ
- ・ベーコン……30g
- ・たまねぎ……80g
- ・コリンキー……30g
- ・なす……60g
- ・ズッキーニ……40g
- ・トマト……80g
- ・かぼちゃ……80g
- ・カットトマト缶……80g
- (・コンソメ顆粒……小さじ1と1/2
- (・塩……小さじ1/5
- (・こしょう……少々
- ・ブロッコリー……60g

### 作り方

- ① にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。そのほかの野菜はすべて角切りにする。
- ② ベーコンも角切りにする。
- ③ ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ④ オリーブオイルでにんにくを炒め香りがでたら、ベーコン、たまねぎを炒める。  
コリンキー、なす、ズッキーニを加えさらにさっと炒めて水を加え煮る。途中でかぼちゃ、トマト、カットトマト缶を加え煮る。コンソメ、塩、こしょうで味付けをして、最後にブロッコリーを加えてできあがり。



## 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。

## + 9月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

| 日        | 名称          | 所在地            | 電話      |
|----------|-------------|----------------|---------|
| 6日(日)    | 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 |
|          | 林歯科クリニック    | ちの555-1        | 72-5788 |
| 13日(日)   | 矢嶋内科医院      | ちの3494         | 72-2048 |
|          | のぞみ薬局       | ちの3386         | 73-7680 |
|          | 落合歯科医院      | 諏訪市豊田2453      | 53-3800 |
| 20日(日)   | 細田眼科医院      | 本町西15-32       | 71-2727 |
|          | ビーナスフジモリ薬局  | 本町西15-36       | 78-7732 |
|          | こまつ歯科医院     | 塚原1-2-32       | 78-1184 |
| 21日(月・祝) | 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 |
|          | スワン歯科クリニック  | 諏訪市城南2-2311-2  | 78-7730 |
| 22日(火・祝) | ヨコイ眼科       | 宮川4470         | 72-2316 |
|          | フジモリ薬局      | 宮川4532         | 72-2200 |
|          | はるも薬局       | 富士見町落合10399-86 | 78-7762 |
| 27日(日)   | 江川歯科医院      | ちの257-7        | 82-5400 |
|          | 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 |
|          | こなみ歯科医院     | 諏訪市湖南5882-5    | 54-1678 |

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

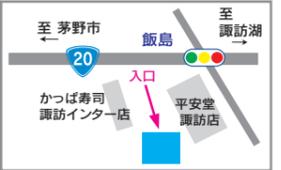
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。  
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。  
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。  
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。  
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。  
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

### 【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～

**自分で動ける子が育つ 魔法の言いかけ** 叱りセロ! 田嶋英子 著 青春出版社  
子どもの将来を左右するかもしれないという親の口癖。子どもが動く魔法の言葉とは。

**免疫力を高めて病気にならない知恵とコツ** 主婦の友社  
免疫の話から体に良い食べ物の話までよく読んで、病気に負けない体を作りましょう。

**折り鶴クラフト** 森本美和 著 講談社  
折り鶴も見せ方次第でオシャレに大変身。普段と違う折り鶴の世界を楽しもう。

**ほくが13人の人生を生きるには身体が足りない** haru 著 河出書房新社  
解離性同一障害の著者の身体には13人の人格が存在している。haruさんの日常とは。

**12歳の少女が見つけたお金のしくみ** 泉 美智子 著 宝島社  
子どもが行った調べ物をベースにして作られた本です。お金のしくみってどうなるの？

**7年目のランドセル** 内堀タケシ 写真/文 国土社  
日本で6年間使われたランドセルたち。7年目もどこかで使われているようです。

**うさぎになったゆめがみんないの** おくはら ゆめ作 BL出版  
みーちゃんは、夢の中でうさぎになりたいと思っています。さてなれたのかな？

**やたいのおやつ** ふじもと のりこ 作・絵  
おいしいそうなやたいのおやつがいっぱい。食べてみたいのはどれ？

**\*新着本\***

|     |      |
|-----|------|
| 一般書 | 312冊 |
| その他 | 110冊 |
| 児童書 | 76冊  |
| 絵本  | 46冊  |

購入しました。ご利用下さい。

|        |         |
|--------|---------|
| 7月貸出冊数 | 19,262冊 |
| 7月利用者数 | 4,740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

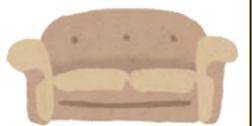
出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

不要になった**植木鉢、プランター**はどのように捨てればよいですか。  
難易度 ★★☆☆☆



**答** 陶磁器製の植木鉢は不燃ごみの指定袋に入れて、リサイクルステーションに出して下さい。プラスチック製の植木鉢、プランターで可燃物の指定袋に入るものは、指定袋に入れてごみステーションに、入らないものは不燃物処理場に持ち込みをお願いします。その場合、10kg72円の手数料がかかります。

**ソファ、マットレス**を処分したいのですが、どのようにすればよいですか。  
難易度 ★★☆☆☆



**答** 粗大ごみは必ず、「可燃部分」と「不燃部分」に分けて、可燃部分は諏訪南清掃センターへ、不燃部分は不燃物処理場へそれぞれ持ちこんでください。スプリング等が入ったソファ、マットレスは、解体して布・クッション部分は諏訪南清掃センターへ、スプリング等金属類は不燃物処理場へ持ち込みしてください。ご自分での解体、施設への搬入が難しい場合は、民間の処理業者へ処理を依頼してください(有料)。

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