



# 元気もりもり食育コーナー 110

～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。今月は茅野市の保育園での食育の様子をお伝えします。



3人の栄養マンに会えるのを楽しみにしています。



毎月絵本からの献立が給食に登場します。今月はどんな絵本の料理かな？



保育園では、様々な野菜が作られています。自分で育てた野菜の味は格別ですね。



「わかさぎの甘辛がらめ」



給食で使われている食べ物を3人の栄養マンに分けて、食材や栄養を覚えています。



郷土食や行事食も大切にしています。



「七草そうめん」

## セルリーとツナの春巻き

秋のやわらかくておいしいセルリーを使った春巻きです



材料〈4人分〉

1人分のエネルギー：82kcal

塩分：0.4g

- ・春巻きの皮……………4枚
- ・セルリー……………80g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・ツナ水煮……………60g
- ・コーン缶……………30g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・こしょう……………少々
- ・薄力粉……………小さじ1
- ・水分
- ・揚げ油

### 作り方

- ①セルリーと玉ねぎはあらみじんに切り、さっとゆでて水気を切っておく。
- ②ツナ水煮、コーン缶は水気を切る。
- ③①・②と調味料も加えて具を混ぜ、春巻きの皮で包み、水で溶いた薄力粉でとめて、加熱した油で揚げる。  
※ツナは水煮が良いです。オイル入りを使う場合は、オイルをよく切ってから使しましょう。

## 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

元気な体づくりのためには、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく源)+副菜(ビタミン源)の3人の栄養マンがそろった食事が大切です。

## + 10月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
4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
	林歯科クリニック	ちの555-1	72-5788
11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
	ますざわ歯科医院	諏訪市諏訪1-21-13	52-1011
18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
	清水歯科医院	玉川4650-1	72-5669
25日(日)	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
	小口歯科医院	諏訪市高島1-31-16	52-0475

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

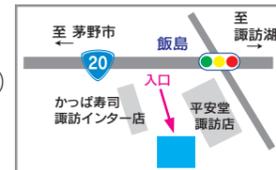
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。  
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。  
※休日の急病者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。  
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。  
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。  
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

### 【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～

**絵本で世界を学ぼう!**  
吉井 潤/柏原寛一 著 青弓社  
図書館職員経験がある著者が作ったブックリスト。どんな絵本が世界にはあるのでしょうか。

**免疫力を高める食料事典**  
学研プラス  
免疫力を高める食事をしていただけますか。栄養成分や食べ合わせも確認してみましょう。

**あした、ハーブを植えよう**  
山本真理 著 光村推古書院  
活用しやすく、育てやすいハーブを紹介しています。ハーブを使った癒しの時間を過ごしませんか。

**ページ**  
谷川俊太郎 著 新潮社  
「ページ」は色々な意味を持っています。年齢を重ねた詩人である著者が送る詩集。

**ほくの「自学ノート」**  
梅田明日佳 著 小学館  
現在、高校3年生の著者。小学生の時から書き始めた「自学ノート」って何？

**おばけえん**  
最上一平 作 /カワダクニコ 絵 教育画劇  
ひっこしてきたサルのおひむくん。通う保育園の仲間はおばけ?でも、遊んでみると…

**いし**  
中川ひろたか 作 /高島那生 絵 アリス館  
アサリから出てきた砂をきっかけに、石が砂になっていくまでの物語。

**ジャングルジムをつくろう!**  
三浦太郎 作 ほるぷ出版  
四角をいっぴいつなげたらどんな形になる?ジャングルジムができるかな。

**\*新着本\***

一般書	239冊
その他	105冊
児童書	57冊
絵本	43冊

購入しました。ご利用下さい。

8月貸出冊数 21,590冊  
8月利用者数 5,295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

食用油のガラスびん容器はリサイクルできますか?  
難易度 ★★☆☆☆



答 「びん類」としてリサイクルできます。食用油のびん容器は、「びん類」として出してください。中身を使い切って、口を下にして油を切って、中をゆすいでください。びん類は色別に「無色」「茶色」「その他の色」の3品目に分別します。

食用油のプラスチック容器はどうしたらいいの?  
難易度 ★★☆☆☆



答 資源物の「その他プラスチック」に分別します。容器包装プラスチックの「プラ」マークの表示があり、リサイクルできます。中身を使い切って、口を下にして油を切って中をゆすいでください。資源物の「プラスチック類・その他プラスチック(容器包装プラスチック)」に入れてください。

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