



元気もりもり食育コーナー ①①

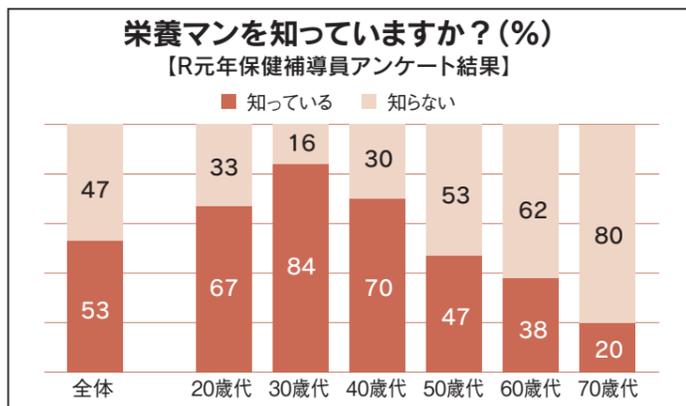
～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「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、茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」について、紹介したいと思います。

皆さんは、「3人の栄養マン」を知っていますか？

アンケートでは約半分の方が栄養マンを知っていました。20～40歳代の認知度は高いようですが、50歳代以上の方には栄養マンは知られていないことが分かりました。

「3人のえいようマン」は、保育園、小学校で食育活動に使用されているキャラクターですが、大人も「3人の栄養マン」をそろえて食事することでバランスよい食べ方ができるようになります。



名前	ほかほかマン	ばわーマン	げんきマン
食品	ごはん、パン、めん等主に主食の中にあるよ。	肉、魚、卵、豆腐、牛乳、等主に主菜の中にあるよ。	野菜、果物等主に副菜の中にあるよ。
特技	からだをあたため、力のもとになる。	しょうぶなからだをつくること。	病気になりにくいからだをつくる。
夢	楽しく作って食べて、みんなを笑顔にすること。	望ましい食生活で、みんなを健康で長寿にすること。	地域の食文化を守り、みんなに伝えていくこと。

ブロッコリーごはん ～ブロッコリーの食感がアクセント～



材料 (4人分)
1人分のエネルギー: 365kcal **塩分: 0.9g**

ブロッコリー……………200g 炊きたてごはん……………2合分
 牛ひき肉 (合ひき肉) ……120g 型抜き茹でにんじん
 塩……………小さじ1/2 (好きな型で抜く) ……適宜
 こしょう……………少々
 ガーリックパウダー…お好みで
 粉チーズ……………大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、固めに茹で、粗みじんに切る。
- ② テフロン加工のフライパンで油をひかずにひき肉を炒める。完全に火を通し、塩、こしょうで調味する。
- ③ ブロッコリーを入れてなじませる。
- ④ ご飯と軽く混ぜ、ガーリックパウダーと粉チーズをお好みで入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り、型で抜いたにんじんを飾り完成♪

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

「3人の栄養マン」は茅野市オリジナルの食育推進キャラクター！3人そろえて食べることで毎日の食事がバランスよく食べられます。皆さんもバランスよく食べて健康を維持しましょう！

+ 11月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
1日(日)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	吉水歯科医院	本町東3-46	72-3459
3日(火)	原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506
8日(日)	浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	五味歯科医院	ちの2575-1	73-5430
15日(日)	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562
22日(日)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりアジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	行田歯科医院	仲町14-2	72-2639
23日(月)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
29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
	かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

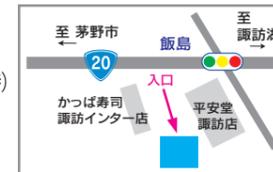
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～

男性育休の困難
 齋藤早苗 著 青弓社
 男性が「育休」をとることは難しく、非難されることなのでしうか。

簡単手作り石けん、ハンドジェル、ハンド&マスクスプレー
 生活の木 著 主婦の友社
 好きなアロマオイルを使った石けん作り始めませんか？

不動産業界のしくみとビジネスがしかりわかる教科書
 畑中 著 技術評論社
 不動産の流通や管理に関する業務など不動産業界のことがわかりやすく学べます。

日本アニメ誕生
 豊田有恒 著 勉誠出版
 アニメの黎明期を見てきた著者。後世へ伝えなければならぬ思いとは。

子どもSDGs なぜSDGsが必要なのかわかる本
 バウンド 著 カンゼン
 未来のために、今できることって何だろう。SDGsには17の目標があるみたい。

はやしてひろったよ
 ひさかたチャイルド
 はやしにはたくさん木の葉や葉っぱが落ちてます。何がみつかるかな？

こまのまはばつ
 市川里美 作 BL出版
 夏をおじいちゃん達がいる山で過ごすジャミーラ。キルギスの物語。

けしごぼん いぬがわん
 ほりかわ りまこ作 ひさかたチャイルド
 けしごむに色をつけて「ぼん」とおいたら四角ができた。そこに顔や尻尾をつけて…

新着本

一般書	243冊
その他	127冊
児童書	78冊
絵本	98冊

購入しました。ご利用下さい。
 9月貸出冊数 19,696冊
 9月利用者数 4,891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

美サイクルセンターからのお知らせ

布類の資源回収の再開について

新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響により、リサイクルができない状況となったため、布類の回収を7月より休止していましたが、リサイクルの状況が改善されたため、令和2年10月より布類の回収を再開しました。リサイクルステーションに、布類の回収場所を設けますのでご利用ください。
 ※汚れた衣類、下着、靴下、毛糸類、毛布等は、「燃えるごみ」となりますので、可燃物の袋に入れてごみステーションに出してください。



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