



元気もりもり食育コーナー ①②

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

学校の食育について紹介します。今回は「元気もりもり食育プラン」に基づき活動している中の「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」についてです。

食育の日 食材 『金糸うり』



地元で採れる野菜に興味を持ち、げんきマンの食べ物「野菜」をたっぷり食べる児童生徒になってほしいとの思いで、旬の野菜をサラダ、和え物、汁物、煮物などに取り入れています。各校、毎月19日前後に「食育の日」を設定して、生産者団体さんからの野菜を紹介します。9月の食育の日は「金糸うり」を届けていただきました。見た目はかぼちゃを細長くした形ですが、お湯でゆでるとそうめんのように果肉の繊維が糸状にほぐれる不思議な野菜です。その様子が分かる金糸うりの写真を給食室前に掲示したり、給食時にクラスで紹介しました。児童たちは、ゆでてほぐれる金糸うりに興味津々でした。シャキシャキした食感で、サラダや酢の物、和え物でよく食べられている給食でも人気の野菜です。

汁物の塩分を測定しています

給食では毎日、塩分測定器を使って、みそ汁やスープ類の塩分を測ります。望ましい塩分は、みそ汁類0.6～0.8%・スープ類0.5～0.7%です。煮干しやかつお節や昆布でよくだしをとることや、野菜やきのこ、肉や油揚げなどからもおいしい味が出るため、具たくさん汁にすることで「おいしく適塩」ができるように献立を考えています。



金糸うりのサラダ ～ 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：49kcal

- 金糸うり……………100g
- にんじん……………20g
- 酢……………大さじ1
- じゃがいも……………100g
- ロースハム……………40g
- サラダ油……………小さじ2

塩分：0.3g

- きゅうり……………50g
- 塩……………2g
- こしょう……………少々

作り方

- ① 金糸うりは皮をむき、種をとり、ゆでやすい大きさに切りゆでる。水で冷ましながらかくす。
- ② じゃがいも・にんじんは、せん切りにする。ゆでて水で冷ます。
- ③ きゅうりもせん切りにする。
- ④ ハムは半月にしてせん切りにする。
- ⑤ 酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④を⑤のドレッシングで和える。



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、ピーナチャンネル、ピーナネット、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。

+ 12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) | 中新田診療所 | 原村13221-2 | 70-1331 |
| | フジモリ薬局はら店 | 原村6585-1 | 79-5751 |
| | 平林歯科医院 | 諏訪市大手1-16-2 | 52-1741 |
| 13日(日) | 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 |
| | 岳歯科医院 | 原村12526-1 | 79-6226 |
| 20日(日) | 尖石診療所 | 豊平4485-1 | 71-6211 |
| | こぶし薬局 | 豊平4538-1 | 71-6202 |
| | 池田歯科医院 | 諏訪市諏訪2-2-10 | 52-0177 |
| 27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 |
| | 堀歯科医院 | 塚原2-5-51 | 73-7139 |
| 29日(火) | ※医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。 | | |
| | 諏訪矯正・予防歯科4S | 諏訪市中洲421 | 53-2666 |
| 30日(水) | 北山診療所 | 北山4808-1 | 78-2310 |
| | ピアみどりフジモリ薬局 | 豊平3066 | 82-1288 |
| | 三井歯科医院 | 富士見町落合9984 | 62-5965 |
| 31日(木) | 諏訪中央病院 | 玉川4300 | 72-1000 |
| | 薬局マツモトキヨシ長峰店 | 宮川11359-1 | 71-2557 |
| | 落合歯科医院 | 諏訪市豊田2453 | 53-3800 |

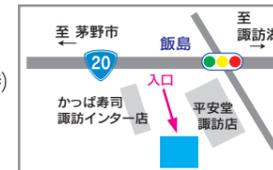
…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※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～

こじれない NO の伝え方
八巻香織 著 太郎次郎社エディタズ
日常生活の中でNOと思ったこと、上手に伝えられていますか？

おうち備蓄と防災のアイデア帖
島本美由紀 著 バイインターナショナル
普段家にある食べ物も立派なおうち備蓄です。様々なアイデアを見てみましょう。

目で見える数字 岡部敬史 文/ 山出高士 写真 東京書籍
ハリセンボンの針は何本？ はがきのサイズは？ 答えはこの本の中にあります。

1,2,3色の色えんぴつでイラスト
ふじわらてるえ 著 誠文堂新光社
かわいいイラストを描いてみませんか。色の組み合わせ方も教えてくれます。

教育業界で働く
三井綾子 著 ベリかん社
教育業界にはどんな仕事や働き方があるのかな。就きたい仕事を調べてみよう。

新・俳句・季語事典④ 冬・新年の季語入門 石田郷子 著 国土社
冬を表す季語にはどのようなものがあるのでしょうか。冬の俳句を作ってみよう。

ネコノテパンヤ 高木さんご作/黒井健 絵 ひさかたチャイルド
お母さんのかわりに女の子がおみせばん。あれ？お客さんには長くのびたひげやしっぽがある？

ほくんちのおふるやさんとよたかずひこ 絵 ひさかたチャイルド
おふるのドアをトントンとたたき音がする。一緒におふるに入りたいのは誰？

※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

年末・年始の休業のお知らせ

諏訪南清掃センター・茅野市不燃物処理場は12月31日(木)から1月3日(日)まで休業となります。年末は混雑が予想されますので、ご理解をお願いいたします。

地区の可燃物収集

12月31日(木)から1月3日(日)まで休業

地区のリサイクルステーション

12月29日(火)から1月3日(日)まで休業

茅野環境館

12月27日(日)から1月5日(火)まで休館

※12月27日(日)のリサイクルステーションは開設します。

どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分について

どんど焼きで燃え残った木材や灰は、基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。しかし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターで受け入れます。どんど焼きの実施前に、申し込みをしてください。

事前申込

- ・受付期間は12月から実施の1週間前までです。
- ・実施責任者が電話で、美サイクルセンターに申し込みしてください。(☎72-2905) 申込時に日時および持ち込み方法についてお知らせします。