



元気もりもり食育コーナー ⑬

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

茅野市の小中学校では、毎月19日の「元気もりもり食育の日」に合わせて、郷土の食材や郷土食をお届けしています。みなさんの食卓にも、郷土の味が並んでいますか？

食べて受け継ぐ！郷土の味

10月には、かきひき大根を提供しました。かきひき大根は、大根を皮ひき(ピーラー)で薄く削り、炒め煮にした料理です。包丁もまな板も使わずに調理でき、煮る時間も短時間で済むという忙しい農家の“時短料理”なのですが…大量調理の学校給食で届けようと思うと、なかなか大変です。

学校給食に取り入れている郷土の味

- 5月……ふき
- 6月……塩いか
- 7月……のたまち
- 8月……ゆうがお
- 9月……金糸うり
- 10月……かきひき大根
- 11月……野沢菜
- 12月……わかさぎ
- 1月……凍り豆腐
- 2月……寒天



地場産団体のみどり市さんから届けていただいた大根27kgをピーラーで必死に削りました。終わる頃には腕がぶるぶるに…



山盛りの大根&人参



子どもたちに「家でも食べる？」と聞いたところ、あまり食べたことがない様子でした。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

地場産団体の活動が今後も継続、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。学校教育課 ☎72-2101 (内線603) まで お気軽にご連絡ください。

かきひき大根 少し水分が抜けてしまったような大根でもおいしく食べられます



材料〈4人分〉
1人分のエネルギー：61kcal **塩分：0.4g**

大根……………220g みりん……………小さじ1
 にんじん……………20g だし汁……………大根がひたひたにつかるくらい
 油揚げ……………30g (顆粒のだしの素を使ってもOK!)

炒め油……………小さじ1
 砂糖……………小さじ2
 こいくちしょうゆ……………小さじ2

- 作り方**
- ① 大根と人参はピーラーで薄く削る。
 - ② 油揚げは油抜きして、短冊に切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、①を炒める。ひたひたにつかるくらいのだし汁、油揚げを入れ、大根、人参が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 調味料を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮たら完成！
- ☆干し椎茸やさつま揚げなどを入れてもおいしく食べられます。最後にかつお節を入れてもおいしいです。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節になります。野菜のおかずもしっかり食べ、元気に冬を乗り切りましょう！

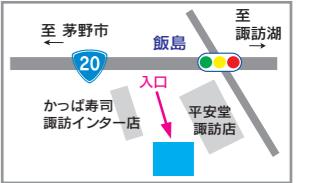
+ 1月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
1日(金・祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
2日(土)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
3日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
10日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	伊藤歯科医院	諏訪市末広3-12	52-1890
11日(月・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ピーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
17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
	笠原歯科医院	諏訪市諏訪1-7-4	52-0616
24日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	どんぐり歯科医院	玉川3779-1	72-6300
31日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121

…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～

いまはそれアウトです!
 菊間千乃 著 アスコム
 その発言や行動、今はセクハラやパワハラとなることもあります。あなたは大丈夫?

あなたのまわりの怒っている人
 安藤俊介 著 飛鳥新社
 怒っている人が増えている? この本から怒りのコントロール方法を学びましょう。

困ったときのおへやあそび
 近藤理恵 著 かもがわ出版
 子どもとの遊び方のヒントを教えてください。楽しいお家時間を過ごそう。

(読んだふりしたけど)ぶつちやよく分からん、あの名作小説を面白く読む方法
 三宅香帆 著 笠間書院
 小説に読み方はあるのでしょうか。どうしたら面白く読めるのでしょうか。調べてみよう。

さくろう 生物多様性
 岡崎 務 著 PHP研究所
 生き物が力を合わせて作っている地球。生物多様性について調べてみよう。

お米をつくろう!
 岩崎書店
 お米はどうやってつくられる? いつどんな作業をしているのかな。

おとうとのたからもの
 小手鞠 翔 著 岩崎書店
 本が好きなおとうと冬馬くんが本が苦手なおねえちゃんのおはなし。

あるヘラジカの物語
 あすなる書房
 寒さ厳しいアラスカの冬。寒さに備え、必死に生きる動物たちを描いています。

新着本

一般書	342冊
その他	114冊
児童書	85冊
絵本	45冊

購入しました。ご利用下さい。
 11月貸出冊数 18,779冊
 11月利用者数 4,601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

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

布団はどのように捨てたらいいですか。

難易度 ★★☆☆☆

答 綿布団は、そのまま**清掃センター**へお持込みください。羽毛布団はひもできつく束ねて小さくし、**清掃センター**へお持込みください。

いらなくなった**灯油のポリタンク**はどのように捨てればよいですか。

難易度 ★★☆☆☆

答 20L以下のポリタンクは、中の灯油を使い切り、**可燃ごみの指定袋**に入れてごみステーションに出してください。20Lより大きなポリタンクは「**茅野市不燃物処理場**」にお持込みください。灯油ポンプは可燃ごみとして出してください。

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