

~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……のたもち 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。終わる頃には腕がぷるぷるに・・



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: 0.4a

大根……220 g にんじん……20 g 砂糖……小さじ2 みりん………小さじ1 だし汁……大根がひたひたに つかるくらい (顆粒のだしの素を使っても

OK!)

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
	ヘ 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
	ヘ 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
	ヘ 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
	💊 ビーナス・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
	ヘ クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121

※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 **2**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、今はヤクハ ラやパワハラとなることもあ ります。あなたは大丈夫?



≫.…休日当番医 №…休日当番薬局 ∞…休日当番歯科

あなたのまわりの怒っている人図鑑 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・ 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 を教えてくれます。楽しい お家時間を過ごそう。



(読んだふりしたけど)ぶっちゃけよく分 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



さぐろう 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!

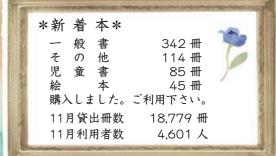
お米はどうやってつくられ る?いつどんな作業をしてい るのかな。



小手鞠 るい 著 岩崎書店 本が好きなおとうと冬馬く んと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 あすなろ書房

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。



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

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

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

21 広報ちの 2021.1 広報ちの 2021.1