



元気もりもり食育コーナー ①④

～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。

「ち・の・し」で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくりを基本として、保育園でも様々な食育活動を行っています。

～地域の食文化を守り伝えます～

ち

茅野市産の食材に愛着を持ち、季節の行事や食べつがれてきた郷土食や行事食を伝えていく子ども達になってほしいと願い、体験行事や、郷土の食材を献立に取り入れています。



～望ましい食生活で健康長寿を目指します～

の

生涯健康にすごせるように、食事のバランスや、病気の予防となる食事や食べ物を栄養マンと一緒に学んでいます。



～食でコミュニケーションアップを図ります～

し

食事を楽しく、おいしく食べ、感謝の気持ちの持てる子ども達に育ってほしいと願っています。



わかさぎのカレー揚げ



材料〈4人分〉

わかさぎ……………160g
酒……………小さじ1
上新粉……………大さじ2
揚げ油
しょう油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
ザラメ……………小さじ1/2
カレー粉……………少々



作り方

- ① わかさぎに酒をかけて少しおき臭みをとる。
- ② ①に上新粉をまぶし、油で揚げる。
180℃位の油で、カラッと揚げるとおいしいです。
- ③ 調味料を全て合わせ、煮立てる。
- ④ 揚げたわかさぎに③のタレをからめる。

「わかさぎ」は漢字で「公魚」!?

諏訪湖で捕れるわかさぎは、諏訪地方の特産品として、昔は数少ない動物性たんぱく質の供給源でした。わかさぎは漢字で書くと『公魚』と書き、昔、將軍家に献上されていたことから『公』の字がつきます。

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。

+ 2月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
7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
	山田歯科クリニック	原村5703	70-0007
11日(木・祝)	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
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
14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
	上條歯科医院	仲町8-7	72-2687
21日(日)	うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	藤森歯科クリニック	諏訪市城南1-2553-6	52-1182
23日(火・祝)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
28日(日)	すがわら小児クリニック	ちの257-3	75-0033
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの243-7	73-7263
	正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575

…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】

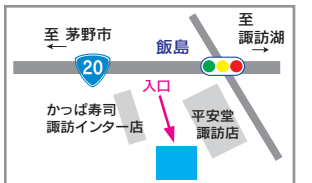
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～

本心は顔より声に出る
重野 純 著 新曜社
感情表現をあまりしない日本人。声に本心が出るとはどういうことなのでしょう。

古代エジプト解剖図鑑
近藤二郎 著 エクスタレッジ
ピラミッドにツタンカーメン。まだまだ知らないエジプトの歴史があります。

火災・地震保険とお金の本
自由国民社
家が被害を受けた時、どの保険が補償してくれるのでしょうか。

魚の疑問50
高橋正征 著 成山堂書店
将来魚が食べられなくなる？ウナギの養殖は？魚についての疑問を解決しよう。

日本 どちらからよんでも
本村亜美 文 絵本館
前から読んでも後ろから読んでも同じ文で47都道府県を旅しよう。

はりねずみとくらのふうせんりょう
アリソン・アトリー 作 福音館書店
小さな動物たちは、このお話しの中でそれぞれたくさん冒険をしています。

ムーミン谷のおはなし
徳間書店
新しく住む場所を探すムーミンとママ。途中から旅に出たババ探しも始まり…

とりあえずましましよ
五味太郎 著 絵本館
世の中には「ましましよ」がたくさんあります。そんな状態を描いた絵本です。

新 着 本

一 般 書	390 冊
そ の 他	116 冊
児 童 書	46 冊
絵 本	32 冊

購入しました。ご利用下さい。

12月貸出冊数	18,997 冊
12月利用者数	4,544 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

使わなくなった**石油ストーブ**、**石油ファンヒーター**はどのように捨てればよいですか。



難易度 ★★☆☆☆

答 石油ストーブ、石油ファンヒーターは、中の灯油を完全に使い切り、灯油タンク下にたまった灯油も抜いてから、**茅野市不燃物処理場**へ持ちこんでください。灯油は市では処理できません。

掃除機を捨てる時、中の**紙パック**は
どうしたらよいですか。



難易度 ★★☆☆☆

答 紙パック式掃除機の場合、紙パックは取り外し**可燃ごみ**として捨ててください。掃除機本体は、不燃物の指定袋に入れば**リサイクルステーション**へ、入らない場合は**茅野市不燃物処理場**へ持ちこんでください。

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