

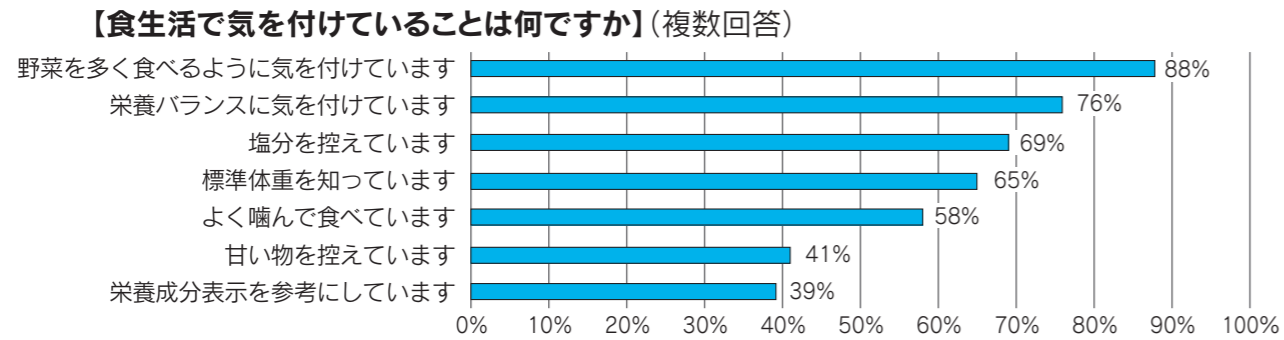
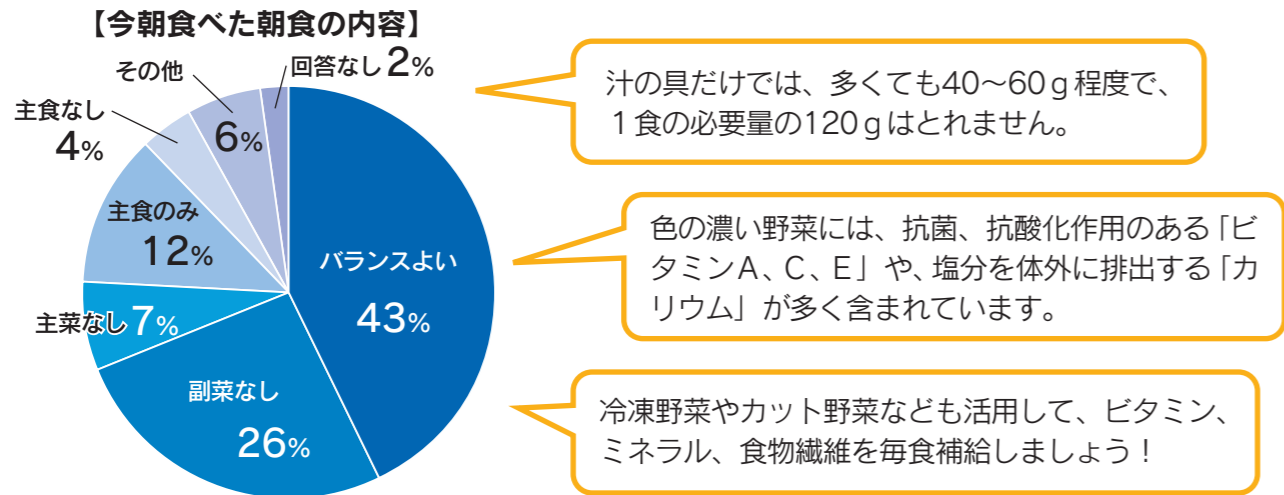


元気もりもり食育コーナー 115

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

毎食、野菜をたっぷり食べていますか？

令和2年度の20歳以上に行った食事アンケートで、食生活で気を付けていることで「野菜を多く食べている」と答えた方が88%でしたが、朝食に野菜料理を食べていない20歳以上の方は、44%と半数近くにのぼりました。



豚肉と青菜のオイマヨ炒め ～青菜をたっぷり食べましょう～



材料(2人分)
1人分のエネルギー 216kcal 塩分 0.6g
 豚こま肉……………100g
 マヨネーズ……………大さじ1と1/2 (20g)
 油揚げ……………30g
 小松菜(冬菜、チンゲン菜など) ……200g
 オイスターソース……………小さじ1

作り方 ①豚肉は一口大に切り、マヨネーズを揉み込む。
 ②熱したフライパンに①を入れて炒め、火が通ったら、皿に取る。
 ③青菜は3cmに切り、②のフライパンに入れて中火～強火で炒める。しんなりしたら、オイスターソース、②を入れて混ぜ、調味料となじんだら火を止める。
 ※青菜は、量が多いと感じますが、加熱すると、かさが減るので、たっぷり食べられます。
 ※ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじなど冷蔵庫にある野菜を加えてもおいしいです。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』
 ビタミン類は半日で消費されるものが多いので、毎食補給することが大切です。
 朝も、昼も、夜も加熱野菜、片手1杯、生野菜で両手1杯分の野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

+ 3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)	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
	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	82-0007
14日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	やまびこ歯科診療所	沖田町3-22-2	78-7131
20日(土・祝)	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
	はるも薬局	富士見町落合10399-86	78-7762
	やじま歯科医院	本町西3-22	75-5125
21日(日)	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
	スワン歯科クリニック	諏訪市城南2-2311-2	78-7730
28日(日)	原村診療所	原村弘沢6649-3	79-2716
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225

※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～

～大活字本～
 購入した本の一部を紹介します。
ナミヤ雑貨店の奇蹟(上) 東野圭吾/著 埼玉福祉会
ナミヤ雑貨店の奇蹟(下) 東野圭吾/著 埼玉福祉会
まるまるの穂(上) 西條奈加/著 埼玉福祉会
まるまるの穂(下) 西條奈加/著 埼玉福祉会
それでもこの世は悪くなかった 佐藤愛子/著 埼玉福祉会
 ～団体貸出用～
 購入した本の一部を紹介します。
 ・大型絵本
せんろはつづく 竹下文子/文 金の星社
トラネコとクロネコ 宮西達也/作・絵 鈴木出版
 ・大型紙しばい
でんしゃがくるよ とよた かずひこ/脚本 童心社
 ・パネルシアター
あかいりんご なかの ひろたか/原作 アイ企画
ふわりくも ケロポンズ/作 アイ企画

*団体貸出用の大型絵本等は、茅野市在住で諏訪地域6市町村内で上演する方、市外在住でも茅野市内の施設に勤務している方に貸出をしています。個人用貸出、家庭用貸出はしていません。詳しいご利用方法は茅野市図書館までお問い合わせください。
 *上演の際は感染症予防に十分ご注意ください。

新着本

一般書	258冊
その他	120冊
児童書	133冊
絵本	98冊
購入しました。ご利用下さい。	
1月貸出冊数	21,024冊
1月利用者数	5,054人

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

市の指定袋に入らない、**大型のプラスチック製品や電気製品**はどのように捨てればよいですか。
 難易度 ★★☆☆☆

答 大型プラスチック製品(衣装ケース、スーツケース等)や電気製品(ステレオ、加湿器、電子レンジ等)は、解体せず、**直接不燃物処理場**にお持ち込みください。不燃物処理場での処理手数料は72円/10kgです。

建築廃材は市の処理施設に持ち込めば処理できますか。
 難易度 ★★☆☆☆

答 建築廃材は、市では処理はできません。建築廃材を処理する際は、**民間の廃棄物業者に依頼**してください。(建築廃材の例) 畳、壁紙、柱、床板、石膏ボード、ウッドデッキ、備え付けの設備(キッチン、便器、浴槽等)、サッシなど

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