

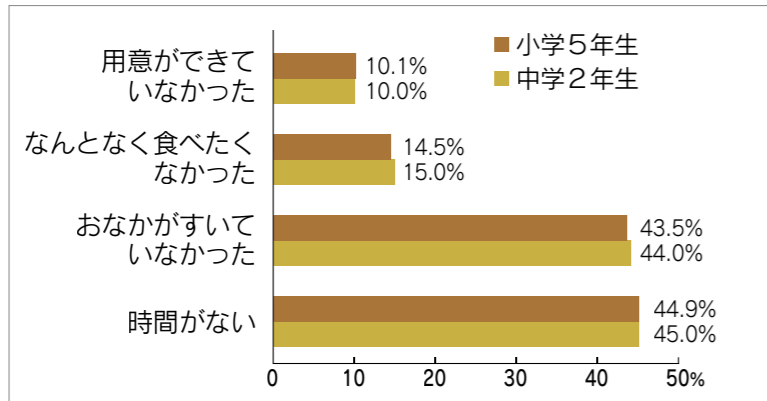
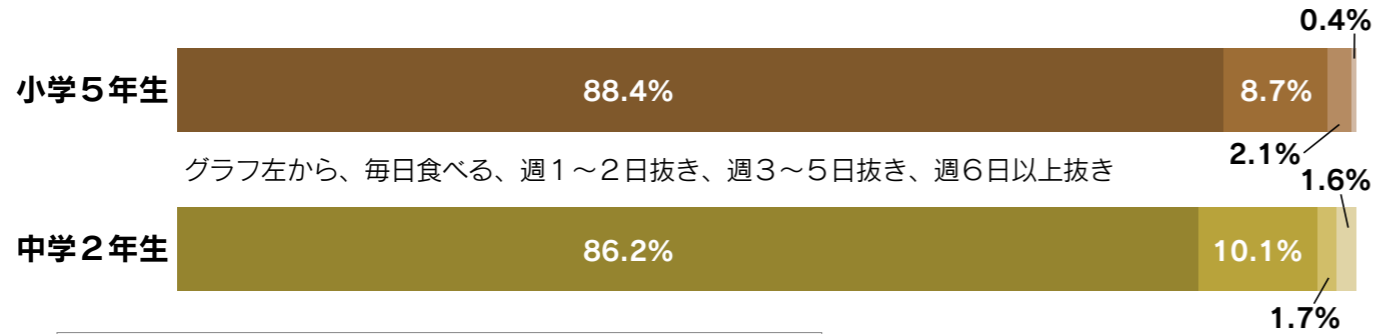


# 元気もりもり食育コーナー 116

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

## 「食生活アンケート結果」について紹介します

茅野市の学校栄養士会では、小学5年生と中学2年生対象に食生活に関するアンケートを7月に実施しました。今年度は、家庭で過ごす時間が増え、生活（食生活）や給食にも大きな影響があり、朝食を毎日食べる児童生徒の割合が90%を下回り、5年生88%、中学2年生86%という結果でした。茅野市では、朝食を毎日食べる人の割合を「100%」にすることを目標にしています。



### 朝食を食べなかった理由

小・中とも「おなかがすいていなかった」「時間がない」という答えが多くなっています。今年は「休校」という異例の状況もあり、生活リズムを崩してしまった可能性も考えられます。朝ごはんがおいしく食べられる生活リズムを心がけたいですね。

## 栄養たっぷり まめ豆汁



**材料〈4人分〉**  
**1人分のエネルギー 127kcal 塩分相当量：1.0g**

大豆……………50g (ゆで大豆なら100g)	煮干し……………3～4匹
玉ねぎ……………100g	凍り豆腐……………1/2枚
人参……………40g	豆乳……………160cc
大根……………100g	水……………400cc
じゃが芋……………120g	白みそ……………大さじ2
	葉ねぎ……………1本

- 作り方**
- ①玉ねぎはスライスし、じゃが芋、大根、人参はいちょう切り、葉ねぎは1～2cmに切ります。
  - ②凍り豆腐は戻して色紙切り、大豆は一晚浸してゆでておきます。(ゆで大豆でもOKです)
  - ③煮干しでだしをとり、じゃが芋、玉ねぎ、大根、人参を煮ます。
  - ④材料に火が通ったら、凍り豆腐を加え、ひと煮立ちさせ豆乳で溶いたみそを入れ味を調えます。
  - ⑤最後に葉ねぎを散らせば出来上がり。味付け後は、あまり煮立てないように仕上げます。

お豆とその製品を使っているのがまめ豆汁と言います。ゆで大豆を使い、だしパックでだし取りしながら野菜を煮れば、朝でも簡単に作れます。野菜とたんぱく質がとれる栄養満点みそ汁です。



### 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

3人のえいようマンがそろった朝食を食べて、1日を元気にスタートさせよう!!

## 4月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
4日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
11日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
18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
	なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480
25日(日)	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
	堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139
29日(木・祝)	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
	あおば歯科クリニック	諏訪市高島1-21-14	54-4300

…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～

**4時間のエクセル仕事は20秒で終わる** 寺澤伸洋 著 タイヤモンド社  
 マクロを学び、業務を効率化しましょう。専門用語は少なめに解説しています。

**毎日食べたい 電子レンジの「もちふわ」パン** たいほうかおり 著 PHP研究所  
 サブタイトルは「いただきます!」まで35分!よく見て作ってみましょう。

**キッチンからはじめる再生栽培** プティック社  
 料理で使わない豆苗の根元や人参のヘタ。捨てる前に再生栽培してみませんか。

**西洋アンティーク・ボードゲーム** エイドリアン・セビル 著 日経ナショナルジオグラフィック社  
 16世紀に生まれたボードゲーム。カラー写真で掲載されています。

**ちくつふわつこぼのまほう** 少年写真新聞社  
 ちくつとする言葉をふわつとする言葉に変えてみよう。別の見方をしてみよう。

**子ども統計学** パウンド 著 カンゼン  
 統計って何?なんて必要?この本を読んで学んで、調べ物に役立てよう。

**ぞうくんかいぞくになる** セシル・ジョスリン 作 出版ワークス  
 宝の地図を手に入れたぞうくん。宝物は見つかるのでしょうか。

**くらやみきんしの国** エミリー・ハワース=ブース 作 あかね書房  
 いつでも昼間のくらやみ禁止の国を作った王様。くらやみはいらないのかな?

**\*新着本\***  
 一般書 284冊  
 その他 105冊  
 児童書 40冊  
 絵本 71冊  
 購入しました。ご利用下さい。  
 2月貸出冊数 20,407冊  
 2月利用者数 5,019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

いらなくなったテレビや洗濯機などを処分したいのですがどこで引き取ってもらえますか?  
 難易度 ★★★☆☆



**答** テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法により指定家電とされており、市では処分できません。買い換えの際にお店に引き取ってもらうか、長野県電機商業組合茅野支部加盟の電気屋さんにご相談ください。処分にはリサイクル料金がかかります。

タンスや机などの木製家具の処分はどうしたらいいですか?  
 難易度 ★★★★★



**答** 可燃粗大ごみとして、諏訪南清掃センターに直接持ち込みます。解体する必要はありません。取っ手・蝶番などの比較的大きな金具は取ってください。釘・ビス等は取る必要はありません。金具類は不燃物専用袋に入れて、リサイクルステーションの不燃ごみに出してください。

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