

親子で作ろう！
「食育レシピ」

親子食育調理体験の

おすすめの料理!!



『芋もち』

8/11に小学校低学年のお子さんを対象とした親子食育調理体験を行いました。テーマは、「小諸のおいしい野菜を食べよう！」で、小諸特産「白いも」での芋もち作りと旬の小諸産夏野菜を切ったり、「こもろん味噌」(肉味噌)やディップを作っておいしく食べました。

今回は当日のメニューの中から、「芋もち」を紹介します。

▶芋もち【作り方(4人分)】

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②ゆであがったら温かいうちにつぶし、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③好きな形にして、油をひいたフライパンで焼く。

- ・じゃがいも 中4個
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2・1/2
- ・サラダ油 小さじ1

▶親子食育調理体験の様子



▶公立保育園の給食献立と給食だよりをWebで公開!!

とびっきりおいしい小諸の給食献立や保育園で人気のレシピを市ホームページで公開しています。今日のご飯の参考にしてみてください。

小諸市 保育園 献立 検索

※「小諸市内の保育園」に掲載しています。

園 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



ウスタビガ

秋が深まってくると、昆虫たちは急激に姿を消していく。けれどそんな季節だけに登場する昆虫もいる。ヤママユの仲間のウスタビガは年一回、10月中旬頃から11月初め、雑木林の紅葉がはじまる頃に羽化してくる。

食べるものもないこの季節に成虫になってかわいそうに思うかもしれないけれど、羽化した成虫は何も食わず、次の世代を残すためにオスはメスを探し、メスは卵を産むことだけに専念する。黄色の翅は、色づきはじめて雑木林の木の葉の色だ。

冬の雑木林で、木の枝にぶら下がった美しい緑色の繭を見かける。枯れ葉色の林の中ですととてもよく目立つ。ウスタビガの繭だ。山カマスという別名がある面白い形をしている。ただし中はもぬけの殻、よく見ると卵がついている。これはメスが羽化して繭にとまっている間にオスがやってきて交尾をすることが多いからだ。メスはまず繭にいくつかの卵を産み付ける。自分が生まれた繭がついているのは幼虫が食べる植物であるから理にかなっている。

【文・写真 海野和男】



ウスタビガのメスは、色づきはじめてコナラにとまると、あまり目立たない。

下はウスタビガの繭。繭についている黒い粒は卵



手軽に創れる自分マガジン

マイ・ヒストリー

自分のこと、大切な人のこと、残しませんか

◎A4判/8ページ/フルカラー

98,000円～

お問い合わせ先 **A/C** 地域情報&広告 株式会社アイク Tel.0267-66-6660



広告