

親子で作ろう！
「食育レシピ」

読書の秋！！

「ハリーポッターと秘密の部屋」より
おすすめの料理！！

『シェパードパイ』

市内小中学校では、子どもたちに人気のある本の物語に登場する料理を再現し、読書旬間中の給食に取り入れています。

▶シェパードパイ

【作り方（4人分）】

- ①じゃが芋は皮をむき乱切り、にんにく、玉ねぎ、パセリはみじん切りにします。
- ②じゃがいもをゆで、柔らかくなったらお湯を捨て火にかけて水分を飛ばし、Aの塩、こしょう、バターを加えつぶします。
- ③②に牛乳を加え、ポテッとする位に煮てマッシュポテトを作ります。
- ④サラダ油を熱し、にんにく、豚挽肉、玉ねぎを炒め、赤ワインをふり入れ炒め煮にし、小麦粉を振り入れて更に炒め、Bの調味料で味をつけます。
- ⑤容器に③、④、③と層になる様に入れて表面を平らにしパセリをふってオーブンで焼きます。
- ⑥表面においしい焼き色がついたら出来上がりです。

| | | |
|------|-------|--------|
| A | じゃが芋 | 中2個 |
| | 牛乳 | 1/4カップ |
| | バター | 10g |
| | 塩 | ひとつまみ |
| B | こしょう | 少々 |
| | サラダ油 | 小さじ1/2 |
| | にんにく | 1/2かけ |
| | 豚ひき肉 | 100g |
| | 玉ねぎ | 大1/4個 |
| | 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| | 赤ワイン | 小さじ2 |
| | ケチャップ | 大さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ | |
| こしょう | 少々 | |
| パセリ | 少々 | |

■ 学校教育課 学校教育係

▶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保育園給食献立や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。

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



初冬の浅間

11月に入ると日ごとに気温が下がっていく。夜に雨が降った日は、翌日に浅間山を眺めるのが楽しい季節だ。11月の中旬頃になれば、平地で雨の日は標高の高い浅間山では雪になることが多い。日射しがあれば日中は暖かで、まだ蝶も飛ぐが、小諸側から見える浅間山は南面で、小諸が晴れば、あっという間に雪は融けてしまう。

御牧の台地の紅葉は10月末から色づきはじり、11月の10～15日頃が最も美しい。このころはムギを蒔いている畑では伸びはじめたムギ畑の緑色が鮮やかだ。紅葉と浅間の雪、そして新緑のような麦畑の緑を見ると、秋って素晴らしい季節だなと思うのである。やがて来る厳しい冬を前にしての、自然は精一杯のお化粧をしているようだ。そんな一時の艶やかさにほくは惹かれる。20日を過ぎると、木枯らしが吹いて、木々は葉を落とし、台地は冬の様相になる。 【文・写真 海野和男】



東御市との境、いちご平からの浅間山（2013年11月16日）

隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう！

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。

最新のGPS（衛星からの）測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 川上 陽次郎
(株)ユーアール測量設計代表

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム
デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

社会福祉法人 小諸青葉福祉会
小諸市大字柏木1328
☎0267-23-9515

広告