

親子で作ろう！
「食育レシピ」

学校給食人気の
レシピをご紹介します！



じゃが豚キムチ

☆じゃが豚キムチ 【作り方（4人分）】

- ・サラダ油 4g（小さじ1）
- ・にんにく 1かけ
- ・豚ももこま肉 200g
（バラ、肩ロースなどお好みで）
- ・清酒 15g（大さじ1）
- ・たまねぎ 240g（1玉）
- ・にんじん 80g（1/3本）
- ・じゃがいも 300g（2玉）
- ・しらたき 100g
- ・にら 40g
- ・白菜キムチ漬け 100g
- ・だし汁（かつおだし） 200g
- ・本みりん 12g（小さじ2）
- ・砂糖 6g（小さじ2）
- ・清酒 30g（大さじ2）
- ・しょうゆ 28g
（大さじ1と1/2）

- ①にんにくはみじん切り、
にらは2cmに切る。
- ②にんじんとじゃがいも
は乱切り、たまねぎは
くし形に切る。
- ③しらたきは食べやすい
長さに切り、さっとゆ
でる。
- ④鍋に油を熱しにんにく
を入れて香りをだし、
豚肉、酒を入れて炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじん、
じゃがいもを順に加えて
炒める。
- ⑥だし汁を注ぎ、沸騰し
たらアクを取り、ふた
をして15分程煮る。
- ⑦じゃがいもがやわらか
くなってきたら調味料
を入れ、しらたきとキ
ムチを加えて煮る。最
後ににらを入れて味を
調える。

＼お好みでどうぞ／

キムチの風味と辛さが食欲をそそり、ごはんにも合います。
キムチを多めにする大人の方の味になります。
新じゃがと春のにらを使って旬のおいしさを味わいましょう。

図 学校教育課 学校教育係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



サクラの花にきたミツバチ

サクラの花は小諸では4月中旬に咲く。年によって、咲く時期は早くなったり遅くなったりする。早く咲けば嬉しいけれど、これは温暖化の影響かなどと一喜一憂する。けれど次の年は遅かったりするから、そんなすぐには、気候は変わったりしない。それでも、30年近く同じ場所ですら春を迎えると、確かに1週間ぐらいは季節が早く進むようになったと思う。小諸は標高差があるので、長くサクラを楽しめる。浅間山側の標高1000mを越える場所なら連休でもまだ楽しめるのがよいところだ。

サクラは遠くから眺めても美しいが、近づいてみれば、花には様々な虫が来ている。ぶんぶん羽音を立ててミツバチが蜜や花粉を集めている。山沿いのサクラならヒメギフチョウなどの珍しいチョウが来ることもある。ソメイヨシノが終わったら山は新緑の季節を迎える。まだ緑が浅い頃、林の中に咲くヤマザクラは近づいても美しくはないが、新緑との対比が美しい。実はヤマザクラの方が虫には好まれる。野生のサクラは虫がいてはじめて子孫を残せるのだ。

【文・写真 海野和男】



**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もあります。

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**
小諸市六供1-3-17 丸山写真館3軒うえ
(株)ユーアール測量設計代表

ご用命お待ちしております。

小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

SAKU KOMORO TOURIST
佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181

JR指定券乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
お気軽にご連絡ください。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161