



レトルトのお粥にサラダチキンと野菜をのせるだけで栄養満点に！

1年の疲れがでて風邪を引きやすいこの季節。血行を良くし体を温める働きのあるショウガをたっぷり入れて風邪を予防しましょう。鶏肉は他の肉よりも消化吸収されやすいので、胃腸が弱っているときにもおすすめです。

【材料(2人分)】

白がゆレトルト	2パック
サラダチキン(ほぐし)	1パック
青菜(小松菜、青梗菜など)	100g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ショウガ	お好みで
白ごま	お好みで

※サラダチキンには味がついているので、鶏がらスープの素は調節してください。

※味付けメンマや紅しょうがを添えるのもおすすめです。

【作り方】

- ①お粥をレトルトパックのまま沸騰したお湯に入れて温めます。
※お粥を温める時間はレトルトパックを確認してください。
- ②青菜を茹でて水気を切り、好きな大きさに切ります。
ショウガはすり下ろすか千切りにします。
- ③温めたお粥を器に盛りつけ、鶏がらスープの素を入れて軽く混ぜ、サラダチキン、青菜、ショウガ、白ごまをのせて出来上がりです。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

むひょう
霧氷の付いたヒメリンゴ



12月はマイナス5度以下に気温が下がる日が多い。そんな日、上空はもっと気温が低いので、浅間山側では千曲ビューラインの下まで雲が下りてきて帯状にかかる。雲と言っても、中に入れば霧で、霧が樹木について霧氷が発生する。天気が悪ければ雪になる。霧氷が出た日に行ってみると、ヒメリンゴに霧氷が少し付いていた。

リンゴ園の大きなリンゴがまだ残っていれば、とても美しい光景だと思う。雪が降ればさらに美しい。11月なら、まだ収穫していない品種もあるが、11月の雪はちらつく程度だ。12月はリンゴはもう全て収穫は終わっているから、リンゴに雪や霧氷というシーンは小諸ではほとんど見るできない。

リンゴ農園は観光シーズンは終わっているが、1本ぐらいリンゴがなったまま残したら、冬の観光の目玉になるのではないだろうかと思った。リンゴに積もった雪が見られるとなると、その光景を見るために訪れる観光客も結構な数いるのではないだろうか。



こもろようちえんが新しく生まれかわります

☆2021年4月☆

リニューアルスタート!

現在、園舎を建て替えています

2021年度入園受付については
認定こども園 **こもろようちえん** 0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

お電話にてお尋ねください。

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 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表