

親子で作ろう！
「食育レシピ」



あなたの家庭のイチオシレシピ
飲食店などのプロのレシピを
当コーナーで紹介しませんか！



秋・冬レシピ大募集

「地産の野菜・食材を使っている」、「塩分控えめだけどおいしい」、「カルシウムがたっぷり摂れる」など、あなたのイチオシレシピを皆さんに紹介しませんか！
たくさんのご応募をお待ちしています。

- ▶ 応募期間 7月～10月末
- ▶ 応募資格 市民（個人またはグループ、宅内事業者等）
- ▶ 応募内容
 - ①氏名・住所・電話番号
 - ②レシピ名
 - ③材料（4人分）
 - ④作り方
 - ⑤PRポイント
 - ⑥写真
- ▶ 応募方法 メール（yobo@city.komoro.nagano.jp）
または郵送、健康づくり課窓口へ応募内容を明記したものを提出してください。
- ▶ その他 選ばれたレシピは当コーナーで掲載します。
レシピが選ばれた人には、あぐりの湯こもりの入浴券（2名様分）を差し上げます。

～広報こもろ4月号の感想から～

質問：「炊き込みご飯で使う液体みそってなんですか？」
答え：「液体みそ」は、だし入り液状みそのことです。スーパー等のみそコーナーで販売されています。お椀に液体みそを大さじ1杯、お湯を注ぐとみそ汁が出来上がるという簡単便利な調味料です。

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

オオミドリシジミ

ミドリシジミと呼ばれるグループのチョウがいる。ギリシャ神話の西風の女神ゼフィルスとも呼ばれるチョウだ。日本には25種もいて、多くのゼフィルスのオスは美しい緑色に光る。小諸はゼフィルスの多い場所で、多分19種の記録がある。ゼフィルスは広葉樹林に生息し、中でもコナラやクヌギを中心とした雑木林に多い。その中で美しく、比較的容易に見られるのがオオミドリシジミだ。

アトリエの庭でも発生していて、たいていは6月25日頃から、7月の10日頃に多く見られる。高峰高原など標高の高い場所では、去年は8月初めに写真を撮った。ゼフィルスは良く似たチョウが多く、活動時間が違い、棲み分けている。朝一番、7時頃から活動するのがアイノミドリシジミで、次いでジョウザンミドリシジミ、そしてオオミドリシジミは9時から10時半ごろに活動する。オスは見晴らしの良い枝先の葉にとまり、近くを別のチョウが飛ぶと追いかけて、また同じ場所に戻ってくる。これをテリトリーを張ると呼んでいる。写真は飛び立ったところを庭で写したものだ。こんな綺麗な蝶が身近にいる小諸はとても良い場所だ。

【文・写真 海野和男】



雑木林の日の当たる空間を飛ぶオオミドリシジミ

参加無料

あそぼ
ひよこの日
7/12(木) 入園前の親子の皆さま対象

【楽しい水遊びおもちゃを作るよ!!】
【受付】9:45～10:20 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

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

“思い”をカタチに…
**DVD・ビデオ等の映像制作、
自費出版承ります。**

お気軽にご相談ください。



A/C 地域情報&広告 株式会社 **アイク** 小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474
http://www.sakudaira.com