

親子で作ろう！
「食育レシピ」

おいしく摂ろう
カルシウム

小諸市食生活改善推進協議会が
おススメする



『春野菜のミルクスープ』

今回も、小諸市食生活改善推進協議会の伝達講習から
レシピを紹介します。

▶春野菜のミルクスープ【作り方（4人分）】

- | | |
|---|--|
| <p>①玉ねぎは粗みじん、にんじんは1cm角に切る。アスパラは2cm長さに切り、さっとゆでる。ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>②鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め、水、コンソメの素を加えて、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>③牛乳とアスパラを加え、ひと煮し、塩こしょうで味を整える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・新玉ねぎ 2/3 個 ・にんじん 1/2 本 ・アスパラガス 2 本 ・ベーコン 1 枚 ・コンソメの素 1 個 ・水 2 カップ ・牛乳 1 カップ ・サラダ油 小さじ1 ・塩、こしょう 少々 |
|---|--|

食生活改善推進協議会とは・・・

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに健康に関わる様々な学習（伝達講習）を行い、食を通じた健康づくりのボランティア団体として地域で活動しています。ご興味のある方は、下記連絡先までお問い合わせください。



参考にこの日の伝達講習の献立は、「ごはん」、「鯖の味噌マヨネーズ焼き」、「ひじきのしそ風味和え」、「春野菜のミルクスープ」でした。

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



クロオオアリの結婚飛行

小諸でよく見かける黒いアリはクロヤマアリとクロオオアリだ。大きい方がクロオオアリで日当たりの良い場所に巣を作る。5月末から6月の天気の良い日の午後、クロオオアリの巣が賑やかになる。たくさんのハタラキアリが巣のまわりをうろうろしていたら、観察してみると良い。翅のあるオスアリとメスアリの姿が見えるはずだ。2cm以上もある大きな羽アリがメスで、スレンダーな羽アリがオスアリだ。最初は顔を出したり、引っ込んだり、そのうちにオスアリもメスアリも巣から出て、近くの植物に登り、次々と飛び立っていく。結婚飛行が始まるのだ。近くの別の巣でも同じようにメスとオスが飛び立っている。空中で出会ったオスとメスは空中で交尾して、交尾を終えたメスは地上に降りると、自ら翅を落とし、地面を掘って、新しい巣を作る。

夕方に大きな翅の無いアリが歩いていた、それは巣作りに適した場所を探している、未来の女王アリだ。土の中で女王は卵を産み、最初のハタラキアリを育てる。そして新しい巣は生まれたハタラキアリによって大きくなり、女王は卵を産むことに専念する。何年もかかって大きな巣になる。

【文・写真 海野和男】



4匹の羽アリが巣から出てきた。左から2番目の大きいのがメス。

お中元にご利用下さい。

信州そばの風味香りをお手頃なセットで。

ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円
一番人気!! ◎発送承ります…2,600円(送料込み)

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで粉の専門店

蕎麦の粉屋 大西製粉

〒384-0008小諸市東小諸甲1581 TEL 0267-22-0585

店内全品 **10%OFF**

有効期限2018年7月31日まで

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

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会**

小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515