

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

学校給食からの

おすすめの料理！！



## 『青大豆のさつま揚げ』

今回は、水明小学校の学校給食メニューから「青大豆のさつま揚げ」の作り方をご紹介します。

### ▶青大豆のさつま揚げ

【作り方（4人分）】

- ①人参は短い千切りにしておく、生姜はすりおろしておく。
- ②①と右表（ ）内の具ざいを混ぜ合わせる。
- ③枝豆、でんぷんも混ぜて形を整え油でこんがり揚げる。

おから	40 g
タラのすりみ	100 g
エビのすりみ	40 g
酒	6 g
三温糖	1.2 g
塩	0.8 g
いか細切り	10 g
人参	24 g
生姜	2 g
冷枝豆	8 g
でんぷん	30 g
揚げ油	適宜



参考に当日の献立は、「ごはん」、「おにかけうどん」、「青大豆のさつま揚げ」、「梅あえ」、「みかん」、「牛乳」でした。

### 一口メモ

- ※さつま揚げの形はどんな形でも構いませんが均一に火が通るような形がおすすめです。
- ※おからを入れることで生地が扱いやすくなり、食物繊維も取れて、ボリュームが出ます。

親子で楽しく作ってみてください。

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



## 雨氷

カラマツの林が太陽に照らされてきらきらと輝いている。よく見ると枝に氷がついているのだ。霧氷と違って、氷の透明度が高く、輝きが強い。はじめて見た時はあまりの美しさに、何が起こったのかと思った。

これは雨氷と呼ばれる現象だ。小諸周辺では、たいてい冬の終わりの2月中旬から3月初めに見られる。雪になるかなという日に、南からの低気圧で暖かな空気が流れ込んで雨になり、その後、北から高気圧が急に張り出して、あっという間に晴れて、気温が下がった時に雨氷が出る。

雨氷は、枝に付いた雨滴が枝を伝って流れる間に凍りついたものである。気温が下がっても雪に変わってしまえばだめで、枝に付いた雨滴が枝を伝って流れる間に凍りつかなければならない。それで小枝はすっかり氷に閉じこめられてしまう。かなりの雨が降った後に急に冷え込まないとできない。そんな天気は稀にしかないので、小諸でも雨氷を撮るチャンスは減多になく、年に何回かしか見ることができない。

【文・写真 海野和男】






園見学いつでもお受けしています

**ひよこの日** 入園前の親子参加 無料  
の皆さま対象

2/14※「おおきくなったね・ふれあい遊び」  
【受付】9:45～10:20 ご予約いりません。  
【活動時間】11:40まで 詳しくは電話で  
お問い合わせ下さい。

3歳のお誕生日より入園  
できます(1歳半～2歳は応相談)  
詳しくはお問い合わせ下さい。

認定こども園 **こもろようちえん** TEL 0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16  
http://www.komoroyouchien.ed.jp



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  
TEL 0267-22-9491 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

広告