

親子で作ろう！
「食育レシピ」

ゴーヤとツナの サラダ

ゴーヤには夏の強い日差しに負けない元気な体を作るために必要なビタミンCやカリウム等の栄養素が豊富に含まれています。

特有の苦みもツナやマヨネーズを合わせることでマイルドになります。ゴーヤを食べて残暑を元気に乗り切りましょう！

【材料（4人分）】

ゴーヤ		1 本
塩		小さじ 1/2
人参		60g (約 1/3 本)
ツナ缶		1 缶
A	マヨネーズ	大さじ 2
	ポン酢	大さじ 1
	塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① ゴーヤは両端をきり落とし、縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り、薄切りにする。ボウルに入れて塩をふり、軽くもんで3分ほどおく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ ①と②をさっとゆでてザルにとり、水気を絞る。
- ④ ③と汁をきったツナ、Aを加えて和える。

図 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

秋の気配



9月になると、日中の暑さも和らぎ、ススキも穂を出し秋になったなと感じるのだが、自然の中で生きているチョウも秋が来るのを察知する。

ぼくの庭にはヒョウモンチョウの仲間がたくさん住み着いているのだが、梅雨が開けると、めっきりその数が減る。ヒョウモンチョウの仲間は長生きで、年1回、5月末頃から庭で羽化して10月まで生きる。気温が低めの梅雨明けまでは庭の花壇や草地で過ごしている。今年は梅雨明けが遅れ、7月末までたくさんいたのだが、8月になってほとんど見なくなった。暑いのが苦手な、夏眠といって、活動しなくなったり、種類によっては涼しい山に避暑に行ってしまう。

8月末には、再びヒョウモンチョウの仲間が多くなる。まだ暑いのに、夏眠から覚めたり、山から下りて、産卵のために再び庭に戻ってくるのだ。その頃は庭の林縁にヒョウモンチョウの好きなオトコエシやウドの白い花が咲きはじめる。日本の植物の多くは昼間の時間が長くなったり、短くなったりすることで花を咲かせる。オトコエシは短日植物で、お盆のころから花を咲かせはじめる。



庭のオトコエシの花で蜜を吸うミドリヒョウモン

葡萄

直売 発送

15種類以上を時期に合わせて直売・発送します！

- ナガノパープル
- シャインマスカット
- バイオレットキング
- 雄宝(ゆうほう)
- クイーンセブン
- 翠峰(すいほう)
- etc

ご注文(発送のご予約)
(初めての方は、まずはお電話下さい。)

TEL 080-5679-2199 又は 080-5454-9576

8月下旬より
HP・FAXで受付ます！

HP →

直売所 (ぜひお出掛け下さい！)
オープン期間: 9月中旬～10月上旬
(湯楽里館の北300m右手、葡萄園内)

萬果園
mankaen
東御市和4044 kaju-mankaen.com/

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

momamo

ママモ43号は好評配布中です！

特集 コロナに負けない子育て

小諸市内をはじめ佐久地域の幼稚園・保育園で園児一人一人に無料配布しています！

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

企画・編集・発行 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661