

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

お魚のクリームコーン焼き

(下諏訪中学校 栄養士)



☆材料 (4人分)

- ★白身魚 4切れ
- ★塩、こしょう 少々
- ★白ワイン (または酒) 少々
- ★にんじんの千切り 1/5本
- ★玉ねぎの超薄切り 1/4個
- ★クリームコーン 80g
- ★マヨネーズ 80g
- ★塩、こしょう 少々
- ★アルミカップ 4個

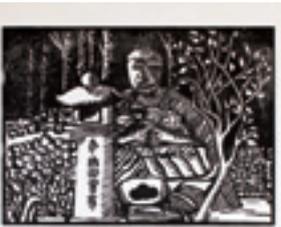
☆作り方

- ①白身魚に塩、こしょう、ワインを振っておく。
- ②にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、マヨネーズ、塩、こしょうでソースを作る。
- ③アルミカップに白身魚、その上にコーンソースをのせてオーブンで焼く。(200度で15分目安)

さっぱりした白身魚にクリームコーンが良く合います!

☆ポイント☆

お家にある野菜を使って作れます! キノコをトッピングしてもおいしいですよ!



海賊 ポプラ社
田島 征三/著

この絵本の始まりは、田島さんが4年前に出会った、瀬戸内海・大島のハンセン病患者の人たちでした。孤独な海賊はハンセン病にかかった人たちに似ています。また、海に毒を捨てる大型船にひとり立ち向かう海賊は、これまで環境汚染や権力に立ち向かってきた田島さんの姿とも重なります。子どもを守るため、大人はもつと目をそらさず、ここにわたってほしい。そんなメッセージが感じられる絵本です。(島田 博子)



10月の暦
万治の石仏様
河西 道雄 作

草間彌生 前衛の軌跡 信濃毎日新聞社
園田 清佳/文

そのシヨッキングで華やかな水玉模様で常に人々の注目の的となる前衛芸術家・草間彌生。一九二九年に松本で生まれた彼女は、十歳の頃に母の自画像にすでに水玉模様をびっしりと描いていました。その水玉の正体は、彼女が見た幻覚でした。なぜそんな幼い彼女は幻覚を見たのでしょうか? 常に進化し続ける草間ワールド。彼女の全てをこの本で知ってください。全文対英訳付き。(宮坂 昭子)

平成25年10月 下諏訪町リサイクルカレンダー

「×」印の日は収集を行いません

	日	月	火	水	木	金	土	資源物等の収集品目
第1週			1	2	3	4	5	アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ
第2週	6	7	8	9	10	11	12	スチール缶・茶色ビン・紙類(新聞紙・ダンボール紙・雑誌・紙パック・その他の紙類)
第3週	13	14	15	16	17	18	19	アルミ缶・ペットボトル・その他の色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ
第4週	20	21	22	23	24	25	26	スチール缶・金属類・ 剪定木・草葉 埋立てのみ
第1週	27	28	29	30				アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ

皆様へお願い

■「家庭ごみの正しい出し方」「リサイクルカレンダー」で確認してから出してください。氏名を必ず書いてください。

月例資源物収集日: 10月6日(日) 午前7時~午前8時の間に指定場所へ。※種類ごとに十字にしばって出してください。

硬質プラスチック収集日: 10月20日(日) 午前9時~午前11時までの間に赤砂崎へ持ち込んでください。

※紙類は、雨が降っている場合は絶対に出さないでください。

※第4週資源物の日に「剪定木」を収集しています(11月までの期間限定です)。長さ1m以内、束ねた直径30cmにし、記名した荷札をつけて出してください。焼却ごみとしての収集は通年で行っています。氏名を書いた45リットルの焼却ごみ袋を巻いて出してください。