

クローズアップ☆う～んとおいしいレシピ

粗切り野菜とおからのハンバーグ

☆材料（4人分）

- ★豚挽肉 70g
- ★おから 60g
- ★玉ねぎ 1/2個
- ★たけのこ 60g
- ★にんじん 1/4本
- ★ホールコーン 適宜
- ★パン粉 30g
- ★卵 小1個
- ★塩 小さじ1/2
- ★こしょう 少々
- ★サラダ油 適宜

（下諏訪中学校 栄養士）

☆作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油（分量外）でよくいためておく。
- ②たけのこ、にんじんは5～8ミリくらいの大きさに粗切りしておく。
- ③豚挽肉、おから、水（牛乳・豆乳）で湿らせたパン粉、卵、炒めた玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油をよく混ぜた中に、粗切り野菜とコーンを加えて4等分して焼く。
※生地が硬い場合はサラダ油で、柔らかい場合はパン粉で調整する。
- ④ソース（ソース・ポン酢など）をお好みでかけてできあがり。

おいしい！
からだにうれしい！
らいず（ライス）によく合う！



※CD一枚あり（渡辺 奈美）

アメリカ、フィラデルフィアで一八九七年に生まれたマリアン・アンダーソン。幼い頃から卓越した才能に恵まれたマリアンは、歌の道に進んでいく。黒人ということだけで音楽学校入学を拒否されても、努力を重ね世界中で歌手として称賛される。しかし白人しか受け入れないという故郷のホールで歌うことができたのは一九三九年彼女が四十二歳になってからだ。全ての人に平等をもたらずと歌い続けた生き方が、絵本ではあるが力強く伝わってくる。

マリアンは歌う

光村教育図書



パム・ムニョス・ライアン/文



6月の暦
柿の木のある路地
河西 道雄 作

（酒井 智寿子）

日本には春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の気という季節、そして七十二もの候という季節があります。七十二候は一年を約五日ずつに分け『桃始（はる）めて笑う』『寒蟬（せみ）鳴く』『閉寒（ふせむ）く冬と成る』など、気象や動植物の変化を表した短い文になっています。この本は七十二候をその時々々の旬の魚・野菜・虫、また行事とともにイラスト入りでわかりやすく紹介しています。旧暦をもとに、自然と寄り添いながら暮らしていた先人たちの細やかな感性や、生活の知恵を知ることができの一冊です。

日本の七十二候を楽しむ
―旧暦のある暮らし―
東邦出版



白井 明大/著

平成25年6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	アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ	
第2週	2	3	4	5	6	7	8	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	9	10	11	12	13	14	15	アルミ缶・ペットボトル・その他の色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ
第4週	16	17	18	19	20	21	22	スチール缶・金属類・埋立てごみ 剪定木・草葉
第5週	23	24	25	26	27	28	29	乾電池・蛍光管・電球 （一緒の袋で出して構いません。）
第1週	30							アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲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：6月2日（日）午前7時～午前8時の間に指定場所へ。※種類ごとに十文字にしばって出してください。
硬質プラスチック収集日：6月16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、東ねた直径30cmにし、記名した荷札を付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。