

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ず、四十二歳になってからだった。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

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（せむし）鳴く』『閉（と）寒く冬と成る』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るといえます。（酒井 智寿子）

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

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

「×」印の日は収集を行いません

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。

下諏訪町総務課 ☎27-1111 内線259 FAX28-1070 E-mail jyoho@town.shimosuwa.lg.jp
下諏訪町教育委員会 ☎27-1111内線718 FAX28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp
下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396 FAX27-0890 ご意見・お写真などをお寄せください