



【材料】 8人分

カボチャ（皮つき 250g）、リンゴジュース（100cc）
砂糖（100g）、ヨーグルト（プレーン 500g）
ゼラチン（20g）



【作り方】

- ①ゼラチンは分量の水に浸しておく。湯せん（または約 80℃ のお湯で溶かす）にかけて溶かし、砂糖を加えて冷やす。
- ②カボチャを蒸して、皮ごとよくつぶす。
- ③つぶしたカボチャにリンゴジュースとヨーグルトを加えよく混ぜる。
- ④③の中にゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ、型に流し入れて冷やして固める。

かぼちゃのヨーグルトゼリー



▶エネルギー 116kcal ▶カルシウム 82mg ▶塩分 0.1g



「マガモの親子、そろってお出かけ」 撮影 稲田匡宏さん（根雨）

観察小屋付近でマガモのヒナが元気に泳いでいます。黒坂のカワコ公園でもたくましく育っています。天敵はカラス。卵の時からねらわれ子育ては大変。弱肉強食、自然とうたの中、今を生きている鳥たちを応援してやってくださいね。

マガモの赤ちゃん

オシドリ にゅす

VOL.77

お願い・・・クズ米、古米などありましたらオシドリのエサにください。

【連絡先】 オシドリグループ事務局 森田（電話 72-0271）



い皆さんの笑顔を取材しに出かけて行きたいと思っています。（音田）

編集後記

毎月のことながら計画性のない広報担当である私。今月は勢いで増ページ、さらに基本レイアウト完全無視。いったい何がそう大暴走させたのか？「伝えたい。感じてほしい。読んでほしい」だけ。■山岳写真家の故田淵行男さんは、著書の中でこう書いている「いつの世でも、そして山の写真に限らず、苦勞なしに楽にできて、それで人の心を打つすぐれた仕事というものがあるであろうか。私にはその仕事の値打ちというものは、それを生み出すために払われた苦勞と努力の量に比例するようにさえ思われるのである」と。その言葉が心の奥まで響きました。皆さんの心を動かすものってなんですか？私（広報担当）を動かすものは、皆さんの笑顔と活動です。広報が届くころは夏到来。まぶしい太陽に負けない皆さんの笑顔を取材しに出かけて行きたいと思っています。（音田）



らきりがない。中でも女子が捕まえたミヤマクワガタが脱走。管理を頼まれていた男子は責任問題と大慌て。必死で部屋中をくまなく探して見つけた。その数分後ベツトの上でとんでもない事件が発生。その後のできごとは、最終日まで言われ続けられた。事件の詳細は子どもたちにー。