



「メリーメリークリスマス！」

岡村 志満子／作
くもん出版

きょうはクリスマスイブ。こどもたちは「クリスマス おたすけたい」にへんしんします。「クリスマスですよー!じゅんびは いいですか?」おおきなこえで よびかけると…。



「ばばあちゃんのクリスマスかざり」

さとう わきこ／作
福音館書店

ばばあちゃんといっしょに クリスマスカざりをつくるよ!
きのえだや、ダンボールでつくったツリーにいろがみでつくったかざりをつけよう。

おはなし会

中央図書館

日時 12月7日(金)
午前10時30分
12月8日(土)
午後 2時30分

場所 1階おはなし室
読み手 とんがりぼうしおはなし会

クリスマス会

佐織図書館

たのしいだしものがいっぱい!!
日時 12月15日(土)午前10時
場所 佐織公民館 2階視聴覚室
読み手 おはなしいっぱい会



あいさいっ子
応援ナビ

妊娠中から子育て期までの子育て世代に必要な情報満載!!
アプリをダウンロードして、ぜひご活用ください。



<https://aisai.city-hc.jp/>

問 児童福祉課 ☎(55)7118

ファミサポからのお知らせ

移動事務所 午前11時～正午

①12/14(金)佐屋西児童館

②H31.1/10(木)八輪子育て支援センター

※利用の予定のない方も安心のために事前に登録しておけば、いざという時もスムーズにサポートが受けられます。

※依頼会員の登録は、印鑑と母子手帳をお持ちください。

問 市ファミリー・サポート・センター ☎(31)6677

わくわく 給食レシピ

愛西みつば入り豚汁

No.9



◆ご飯 ◆牛乳 ◆いわしの生姜煮
◆彩り花野菜 ◆愛西みつば入り豚汁

食育ポイント

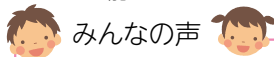
- ・豚肉のビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。
- ・みつばは、種を植えてから春から夏は50～60日後、秋から冬は70～80日後に収穫されます。
- ・みつばの独特の香りはストレスを和らげたり、食欲を高めたりします。

材料(小学生・4人分)

- ◆絹ごし豆腐……………80g
- ◆豚バラ薄切り肉……………60g
- ◆みつば……………20g
- ◆にんじん……………30g
- ◆だいこん……………60g
- ◆ごぼう……………50g
- ◆豆味噌……………大さじ2
- ◆白味噌……………小さじ1
- ◆だし汁……………2カップ強

作り方

- ①絹ごし豆腐は、1cm角のさいの目切りにする。
- ②豚バラ薄切り肉は1～1.5cmの長さに切る。
- ③みつばは1cmの長さに切る。
- ④だいこんとにんじんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ⑤ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらして水気をよくきる。
- ⑥鍋にだし汁を入れ、豚バラ薄切り肉をほぐしながら加えて火にかける。
- ⑦にんじん、だいこん、ごぼうを加え、煮立ったらアクをとり、蓋をして中火で5分煮る。
- ⑧絹ごし豆腐を加える。味噌をとき入れ沸騰しないように加熱し、最後にみつばを加える。



みんなの声

- ・具たくさんで、みつばのいい香りがしたよ。
- ・みつばが汁に入っていると食べやすいね。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

