



「ほめちゃん」

柴田 ケイコ／著  
白泉社

ほめちゃんは、ふかふかの体に長いまつ毛がチャームポイントのわんちゃん。「ぐーすーぴー」と寝ていたら、寒そうなねずみくんがやってきて…。敬語を使うふしぎなポメラニアン・ほめちゃんの絵本。



「花・木の実・藍・野菜・葉っぱの かんたん染めもの」

春田 香歩／著  
偕成社

植物の色をもらって布をいろいろな色に染める方法を紹介しします。身近な材料を使う、安心でかんたんな方法です。自然のものならではのふしぎやわくわくがありますよ。

おはなし会

中央図書館

日時 3月 8日(金)  
午前10時30分  
3月 9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

佐織図書館

日時 3月16日(土)  
午前10時  
場所 絵本の部屋  
読み手 おはなしいっぱい会

あいさいっ子 応援ナビ

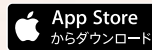


妊娠中から子育て期までの子育て世代に必要な情報満載!!  
アプリをダウンロードして、ぜひご利用ください。

子育て情報が満載!  
年齢に合わせた情報の検索や  
市のイベント情報が入手できます

スケジュールが自動で!  
予防接種のスケジュールを  
生年月日から自動作成!  
予定日に合わせて通知が届きます

すぐに見つかる!  
保育園・幼稚園・児童館・  
子育て支援センターなどの  
施設が検索できます



ダウンロードはこちら



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

問 児童福祉課 ☎(55)7118

わくわく 給食レシピ

わけぎと油揚げの 梅かつお和え

No.12



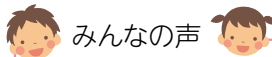
◆ごはん ◆牛乳 ◆愛知の白菜入りひきずり  
◆鉄火味噌

材料(小学生・4人分)

- ◆わけぎ……………1/2束
- ◆油揚げ(大)……………1/2枚
- ◆キャベツ……………葉1枚
- ◆もやし……………1/3袋
- ◆梅干し…大きさにより1~4粒(お好みで)
- ◆鰹節……………お好みの量
- a { ◆薄口しょうゆ……………小さじ1
- ◆砂糖……………小さじ1

作り方

- ①わけぎは2cm程度のぶつ切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、キャベツはざく切り、梅干しは好みの大きさに切る。
- ②わけぎ、油揚げ、キャベツ、もやしはさっと茹で、冷ましておく。(家庭では油揚げ以外生でもよい)
- ③②に梅干し、鰹節、aの調味料を加えて混ぜる。



みんなの声

- ・わけぎが辛くなくて食べやすかった。
- ・梅かつお節が合う!

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

食育ポイント

- ・わけぎは、ねぎと玉ねぎを掛け合わせて作られた品種です。ねぎ特有の辛みが少なく、甘みがあるのが特徴です。
- ・梅干しの酸味と鰹節の旨味が効いていて、食欲が進む味付けになっています。
- ・冷蔵庫に余っている野菜で簡単に作れるメニューです!



お知らせ  
暮らしに便利  
ハイ、119番です  
健康ガイド  
スポーツ  
イベント  
子育て1・2・3  
まちかどtopics