



「ふうしてあそぼ」

はるの まい/さく
エンブックス

風船をふうーっとふくらまそう! しゃぼん玉をふうーっと飛ばそう! 熱々のスープをふうーっと冷まそう! 「せえのっ」の声がけで親子一緒に「ふうーっ」と息を吹いてあそべる体験型えほん。



「おぞうにくらべ」

宮野 聡子/作
講談社

お正月に食べるお雑煮は、地方や家庭によって、お餅の形も材料も味付けも違います。どの家にもうけつがれた大切な味があるのですね。お子さんと一緒に、ご家庭のお雑煮と比べてみてはいかがでしょうか。

おはなし会

中央図書館

日時 1月11日(金)
午前10時30分
1月12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 1月19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

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
まちかたTopics



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

1/18(金)立田北部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



◆ご飯 ◆牛乳 ◆鶏肉の照り焼き ◆干草和え

食育ポイント♪
・出汁と春菊が香る上品な吹き寄せ汁です。
・春菊には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、免疫力を高めてくれるため、この時期にぴったりの食材です。

みんなの声
・春菊のいい香りがして、たくさん食べられたよ。

春菊の吹き寄せ汁

No.10

材料(小学生・4人分)

- ◆白菜……………外葉1/2枚
- ◆春菊……………1/3束
- ◆にんじん……………小1/3本
- ◆かまぼこ……………60g
- ◆玉ねぎ……………1/2玉
- ◆じゃがいも団子……………8個
- ◆塩……………適量
- ◆薄口しょうゆ……………大さじ1強
- ◆本みりん……………小さじ1/2
- ◆削り節……………12g
- ◆水……………2カップ強
- ◆でんぷん……………小さじ1

作り方

- ①白菜、春菊は1cm程度のざく切りにする。にんじんは5mm程度のいちよう切り、かまぼこは5mm程度の半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に規定量の湯を沸かし、削り節を入れて出汁をとる。
- ③②の出汁を火にかけ、にんじん、かまぼこ、玉ねぎ、じゃがいも団子を入れて火を通す。
- ④薄口しょうゆ、本みりんを加える。
- ⑤白菜を加える。
- ⑥お好みで塩を加え味を調える。
- ⑦水で溶いたでんぷんを流し入れ、とろみをつける。
- ⑧春菊を加えて出来上がり。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

