



「おちばいちば」

西原 みのり/作 ブロンズ新社
「くーださいな くださいな。」さっちゃんはどう
います。ここは「おちばいちば」おちばのかさや
くつ、おもちゃがうられています。ここでは ど
んぐりのぼうしがおかねです。おちばのうおいち
ばにおおきな きつねがやってきて…



「さわさわもみじ」

ひがし なおこ/さく くもん出版
あかいもみじさん きいろいもみじさん
さわん さわん
かぜがふいて そらにとびだします。
色とりどりのもみじと風の音に秋を感じる1冊で
す。

おはなし会

中央図書館
日時 10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 10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

ファミサポからのお知らせ

交流会

- ▶日時/11月9日(土)午前10時~正午(小雨決行)
予備日 11月10日(日)
- ▶場所/津島市大縄町内の田んぼ
- ▶内容/「田んぼであそぼ!」田んぼで運動会(つな引
き、パン食い競争など)・稲刈り体験・焼き
芋を食べよう※天候都合により変更の場合あり
- ▶対象/ファミサポ会員、会員登録を希望の方、子育
て支援活動に関心のある方
- ▶定員/50人(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/10月7日(月)から問い合わせ先へ

移動事務所

- ①10/25(金)午前11時~正午 永和児童館
 - ②11/ 6(水)午前11時~正午 草平児童館
- ※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、印鑑と母子健康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

カラフル酢鶏

No.19



◆ご飯 ◆牛乳 ◆カラフル酢鶏 ◆きゅうり
と蟹かまぼこの中華和え ◆わかめスープ

材料(小学生4人分)

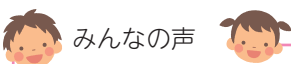
- ◆鶏肉…………… 160g ◆にんじん…………… 1/6本
- ◆塩・こしょう…………… 少々 ◆ヤングコーン缶(カット)…………… 30g
- ◆しょうが・にんにく…………… 各1かけ分程度(好みで) ◆炒め油…………… 適量
- ◆酒…………… 小さじ1 ☆酢…………… 大さじ1/2
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1強 ☆しょうゆ…………… 小さじ1
- ◆でんぷん…………… 大さじ2強 ☆三温糖…………… 大さじ1
- ◆揚げ油…………… 適量 ☆ケチャップ…………… 大さじ1と1/2
- ◆たまねぎ…………… 1/4個 ☆中華だしの素…………… 小さじ1/2
- ◆ピーマン…………… 1個 ☆でんぷん…………… 少々(様子を見て加える)
- ◆しめじ…………… 1/4株 ☆水…………… 小さじ1

作り方

- ①しょうが、にんにくをすりおろしておく。(みじん切でもよい)
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切って、①と塩・こしょう、酒、しょうゆにしばらく漬けておく。
- ③たまねぎは、横半分に分けてから櫛形になるように切る。ピーマンは種をとり、薄めの縦切にする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。にんじんは3mm程度のいちよう切にする。ヤングコーンはざるに上げて水気をきっておく。
- ④☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤②の汁気を軽く取り、でんぷんを全体にまぶして175℃の油で揚げる。
- ⑥適量の炒め油で硬い野菜から順に炒め、④の調味料で味付けする。
- ⑦⑤の鶏肉を入れて、野菜と混ぜ合わせる。この時、とろみが不足しているようなら、適量のでんぷんを水で溶いて加える。

食育ポイント

- ・野菜は食感を生かすために、炒めすぎないこと。
- ・好みの野菜や冷蔵庫にある野菜を無駄なく使って、オリジナルの酢鶏を作りましょう。
- ・鶏肉は、好みの部位を使います。ミックスさせてもおいしいです。



みんなの声

- ・肉の味がしっかりしていて、野菜入りのタレとよく合った。
- ・味の変化が楽しめたし、ごはんによく合う。
- ・野菜が苦手だけど、お肉と一緒にだったから食べられた。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)