



「ぱん・ぱん・パンやさん」

こが ようこ／脚本 たかお ゆうこ／絵  
童心社

パンヤのコッペさん。今日は失敗ばかりで、すっかり元気をなくしてお店をお休みにしようとしていますが、パンを買いにきた男の子が♪ふわふわパンふかふかパン たべたらにこにこ パンパンパン♪と、歌って応援してくれました。コッペさんはだんだん元気になって…。 みんなも一緒にうたってね。参加型紙芝居



「おれがいちばん かけあしオオカミ」

内田 麟太郎／脚本 早川 純子／絵 童心社

ど、ど、ど、ど、ど。森一番あしのはやいオオカミが、かけぬけます。そしてなんでも食べてしまうので、森の動物たちはこまっています。長老たちに相手にされない子ダヌキ師匠ですが、知恵を使ってオオカミを追い込みます。いったいどんな手をつかってオオカミと対決したのでしょうか？ 紙芝居

おはなし会

中央図書館

日時 1月10日(金)  
午前10時30分  
1月11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18日(土)  
午前10時

場所 絵本の部屋  
読み手 おはなしいっぱいの会

ファミサポからのお知らせ

交流会

- ▶日時／1月19日(日)午前10時～正午
- ▶場所／稲沢市勤労福祉会館 多目的ホール
- ▶内容／「ファミサポフェスタ」  
きらら会による読み聞かせ、季節の工作、手作り衣装で踊ろうなど
- ▶対象／子育て支援活動に関心のある方、子育て中の方、ファミサポ会員、会員登録を希望の方
- ▶定員／60人 ▶参加費／無料
- ▶申し込み／事前に問い合わせ先へ

移動事務所 午前11時～正午

- ①1月15日(水)佐屋西児童館
  - ②1月29日(水)八輪子育て支援センター
- ※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

味覚カレー

No.22



- ◆五穀ご飯 ◆牛乳 ◆味覚カレー
- ◆ごぼうサラダ ◆りんごヨーグルト

食育ポイント

- ・冬季においしく食べられる食材を使いました。れんこんやさつまいもは素揚げして、カレーにのせてもおいしいです。
- ・ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な五穀が入ったごはんを組み合わせました。カレーと一緒に食べると食べやすいです。

材料(小学生4人分)

- ◆豚肉 ..... 80g
- ◆にんにく ..... 60g
- ◆れんこん ..... 80g
- ◆玉ねぎ ..... 180g
- ◆さつまいも ..... 40g
- ◆しめじ ..... 20g
- ◆まいたけ ..... 20g
- ◆マッシュルーム ..... 20g
- ◆サラダ油 ..... 小さじ1/2
- ◆にんにく ..... 適量
- ◆しょうが ..... 適量
- ◆カレーウ(中辛) ..... 1かけ
- ◆カレーウ(甘口) ..... 2かけ
- ☆チャツネ ..... 小さじ1
- ☆ケチャップ ..... 大さじ1と1/2
- ☆ウスターソース ..... 大さじ1
- ☆カレー粉 ..... 適量
- ◆塩、こしょう ..... 適量
- ◆水 ..... 320ml

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさ、にんにくとれんこんは5mm程度のいちょう切り、玉ねぎは薄めのくし形、さつまいもは1.5cmくらいの角切りにする。
- ②しめじは石づきをとりほぐす、まいたけはほぐす、マッシュルームは3mm程度にスライスする。
- ③にんにく、しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。塩、こしょうをし、豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、れんこんを入れて炒める。
- ⑤④に水を加え、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、さつまいもを入れて煮込む。
- ⑥材料が軟らかくなったら☆の調味料、カレーウの順に入れてさらに煮込む。



みんなの声



- ・五穀ごはんとかレーの組み合わせがあっあって、おいしかった。
- ・きのこが苦手だけど食べることができた。
- ・れんこんのシャキシャキとした食感がよかった。
- ・さつまいもが甘くておいしかった。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)