



「いもほりコロッケ」

おだ しんいちろう／ぶん 講談社

じゅんびばんたん！
まきおくんはじゃがいもほりにでかけます。
つちのなかからどんどんじゃがいもが見つかりました。
どろんこになったまきおくんはどろんこのじゃがいも
をもってかえりました。
きれいにあらっておかあさんといっしょにコロッケを
つくります。
じょうずにできたかな？



「おべんともって」

森山 京／文 偕成社

「おべんともって、どこいくの？」
くまのこはおべんとをもっておとうさんに会いにい
きます。
おべんとをたべたあとはおちぼのふとんで「いいき
もち」
いつのまにかねむってしまいます。
どんなゆめをみていたのでしょうか？

図書館からのお知らせ

【特別整理休館】

▼休館日／

中央図書館

10月13日(火)～23日(金)

立田図書館

10月6日(火)～9日(金)

佐織図書館

10月6日(火)～11日(日)

【一部サービス停止】

図書システム停止のため、10月20
日(火)・21日(水)

佐織図書館と立田図書館は、閲覧・
貸出返却業務のみ行います。

☎ 中央図書館 ☎(28)7760

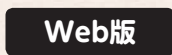
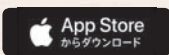
立田図書館 ☎(24)3637

佐織図書館 ☎(26)1145

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/>

☎ 子育て支援課 ☎(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

①10/ 8(木) 佐屋児童館

②10/23(金) 永和児童館

③11/ 4(水) 草平児童館

※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。

☎ 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

鶏肉の醤油麹焼き

No.31



◆ごはん ◆牛乳 ◆鶏肉の醤油麹焼き
◆白味噌汁 ◆マスカットゼリー

食育ポイント♪

- ・麹は含んでいる酵素の働きによって、栄養素を分解し、消化吸収を助けてくれます。また、食品を柔らかくしたり、うま味を強く出す働きがあります。
- ・塩麹は簡単に手に入るので、買い置きしておくいろいろな料理に活用できます。

材料(小学生4人分)

- ◆鶏肉(胸肉) … 60gカット4枚 ☆酒 …………… 小さじ1
- ☆塩麹 …………… 大さじ1 ☆みりん …………… 小さじ1
- ☆しょうゆ …………… 小さじ2

作り方

- ①鶏肉は60g位になるようにそぎ切りしておく。(身の厚い部分があったら包丁で切り目を入れて、薄い部分になでつけるようにして厚さを均等にしておく均等に加熱できる: 観音開き)
- ②☆の調味料に30分程度漬けておく。(塩麹はメーカーによって塩味の強さが異なるので、好みの量で使う)
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②を乗せて中火で片面焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火にして様子を見ながら10分程度加熱する。(サラダ油を少量熱して焼いてもよい)



子ども達の様子、声

- ・味がしみていておいしかった。
- ・暑い時期でも食べやすい味付けだった。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

