



「きんぎょ」

山本 久美子 / さくえ ひだまり舎

今日は夏祭り。お目当ての金魚すくいへ出かけます。だれが何匹とれたでしょうか。水槽とエサの準備をして、図書館で飼い方も調べ、かわいがって育てることにしました。きんぎょは、今日も元気に泳いでいます。赤いきんぎょの絵が、とても魅力的な絵本です。本の中で、お祭りの雰囲気を楽しんでください。



「くわがたむしのなつ」

谷本 雄治 / 文 サトウ マサノリ / 絵 文溪堂

夏のある日、ノコギリクワガタが1年間の眠りから目が覚めて、土の中から出てきました。初めて見る外の世界では、空の青さに驚きました。物知りなコクワガタと出会い、冒険が始まります。これから、どんなドラマが待っているのでしょうか。わたしたち人間が知らない虫たちの生活を、迫力のある絵で伝えてくれます。

中央図書館
開館時間変更の
お知らせ

6月1日(火)より

午前9時～正午、午後1時～6時

- ♣ 今月のおはなし会は お休みします。
- ♣ チャレンジ工作进行中です。月替わりで、小さなお子さまでも参加できる簡単なおりがみなど、楽しい企画を用意しています。お楽しみに!

不登校等相談のお知らせ

- 受付時間** 午前9時～午後3時
(土・日曜日、祝日を除く)
- 場所** 市江地区コミュニティセンター
佐織総合福祉センター
- 内容** 「不登校・ひきこもり」などで悩む市内の小中学生の保護者を対象に相談を行っています。まずは、お電話でご相談ください。
- 問** すまいる佐屋 ☎(33)1120
すまいる佐織 ☎(24)9735

ファミサポからのお知らせ

- 移動事務所** 午前11時～正午
- ①7/15(木) 開治子育て支援センター
- ②7/20(火) 佐屋西児童館
- ※ 依頼会員の登録は、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 FAX(28)5505

わくわく 給食レシピ

桜えびと切干大根の
うま味ご飯

No.40



- ◆ 桜えびと切干大根のうま味ご飯 ◆ 牛乳
- ◆ いわしの生姜煮 ◆ 肉じゃが ◆ 愛西ミニトマト

材料(小学生・4人分)

- ご飯……………300g
- 切干大根……………20g
- 桜えび……………2g
- ホールコーン……………20g
- 油揚げ……………6g
- 干しいたけ……………4g
- 冷凍さやいんげん……………20g
- ごま油……………少々
- ☆中ざら糖……………大さじ2/3
- ☆醤油……………大さじ1
- ☆みりん……………小さじ1
- ☆和風だしの素……………2g
- ぬるま湯……………60ml

作り方

- ① 切干大根と干しいたけはそれぞれぬるま湯で戻す。干しいたけは戻し汁を使用するので規定の量(60ml)で戻す。
- ② 切干大根は1cm程度の長さ、干しいたけは細切りにする。さやいんげんは5mm程度に切り、油揚げは油抜きして細切りにする。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁を入れる。
- ④ 切干大根、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤ 油揚げ、いんげん、ホールコーン、桜えび、☆の調味料を入れて弱火でさらに煮る。
- ⑥ 仕上げにごま油を入れて香り付けをする。
- ⑦ ご飯と混ぜて完成。

食育ポイント♪

- ・桜えびや切干大根はカルシウムが豊富で、干しいたけはカルシウムの吸収を促進するビタミンDを含んでいます。成長期の子どもたちだけでなく、骨の健康を維持したい方々にもおすすめの混ぜご飯です。
- ・赤、黄、緑の食材が入っていて彩りがよいので、お弁当の主食としても活用しやすいです。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)



子どもたちの様子、声

- モグモグちゃん・切干大根にうま味があるということを初めて知った。
- ・食べやすい味でおいしかった。

