



「はじめてでもかんたん！
小学生のお料理レシピ」

川平稔己／監修 成美堂出版

心も体も元気してくれるおいしい料理。食べてくれる人を思いながら料理をして、家族や友達を笑顔にしましょう。包丁や火を使わずに作れるものから、本格的なものまで、作り方は写真といっしょに説明します。



「すずめの うんどうぼうし
つくります」

西本鶏介／作 黒井健／絵 金の星社

庭で運動会の練習をしているすずめを見て、帽子屋さんのはすずめを応援したくなり、帽子を作ってあげました。すずめたちがいっせいにとびたったときぼうしやさんは…優しい気持ちが胸いっぱい広がります。

お知らせ

◆新型コロナウイルス感染症予防のため、おはなし会は当面の間、中止します。

◆中央図書館1階お話し室の中に「ロングセラー えほんコーナー」ができました。誰もが知っている名作絵本を一度で選ぶことができます。ぜひご覧ください。

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

ファミサポからののお知らせ

- 移動事務所** 午前11時～正午
 - ①9/9 (木) 市江児童館
 - ②9/22(水) 八輪子育て支援センター
 - ③10/7(木) 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、印鑑と母子健康手帳をお持ちください。
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、変更になる場合があります。
- 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

鶏肉の
レモンソースかけ

No.42



◆金芽ロウカット玄米ごはん ◆牛乳
◆鶏肉のレモンソースかけ ◆即席漬け ◆冬瓜汁

材料(小学生・4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| 鶏肉(もも肉)……………200g | レモンソース |
| ☆塩……………小さじ1/4 | ★しょうゆ……………大さじ2 |
| ☆こしょう……………少々 | ★レモン果汁……………大さじ1 |
| ☆白ワイン……………小さじ2 | ★砂糖……………大さじ1と1/2 |
| 小麦粉……………大さじ1 | ★水……………大さじ1 |
| 油(揚げ油)……………適量 | |

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、☆の調味料を漬け込む。(30分程度)
- 鍋に★のレモン果汁以外を入れ弱火にかける。砂糖が溶けたらレモン果汁を入れる。
- 鶏肉の水気をキッチンペーパーで軽くふき取り、小麦粉をまぶす。
- 180度の油で約5～6分揚げる。
- 揚げた鶏肉に②のレモンソースをからめる。

食育ポイント

- まだまだ暑い日が続きます。レモンの香りと、さっぱりとした甘酸っぱい味が食欲をそそります。
- レモンに含まれるクエン酸には、体内の疲労物質である乳酸を分解し、代謝をスムーズにする働きがあるので疲労回復につながります。
- タレを少し多めに作ると揚げた鶏肉にからめやすくなります！

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)