



「さつまいもおくさん」

もとした いづみ/作・市居 みか/絵 小学館

あきのおたのしみといえば、「さつまいもほり」！  
ちからいっぱい、「えい！」とさけんで、おおきなさつまいもがとれたら、うれしいね！でも、たのしいことはそれだけじゃないよ。これからさつまいもをぬくときは、おおきなこえで、「さつまいもおくさん〜ん！」とさけんでみよう！  
びっくりするようなことがあるかも……？

「はやしでひろったよ」

大久保 茂徳/監修 ひさかたチャイルド

あきのはやしには、いろんなものがおちています。  
きれいなおちば、まるっこいどんぐり、いろんなかたちをしたまつぼっくり……。  
あきのはやしのなかには、わたしたちがびっくりするような、たくさんのはっけんがあります。  
たくさんみつけて、たくさんひろって、たくさんあそんでみましょう！



お話し会

中央図書館

※図書館まつりの中で、おはなし会を開催します。

日時 11月5日(土) 午前10時  
11月6日(日) 午前10時

場所 1階児童室

読み手 5日:とんがりぼうしおはなし会  
6日:図書館スタッフ

佐織図書館

日時 11月13日(日) 午前10時

場所 佐織公民館2階 和室

読み手 図書館スタッフ

ファミサポからのお知らせ

移動事務所

～相談、新規の登録などにご利用を～

日にち

11/17(木) 佐屋児童館

11/29(火) 勝幡児童館

12/7(水) 立田南部子育て支援センター

時間

午前11時～正午

※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。  
※インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による保育園などの休園・学級閉鎖などでお困りの時はお問い合わせください。  
※依頼会員の登録は、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(NPO法人 れんこん村のわくわくネットワーク内) ☎(31)6677 FAX(28)5505

交流会

会員同士の親睦を深めるとともに、ファミサポに関心のある方も参加できる交流会を開催します。親子での参加や、大人の方だけでの参加もお待ちしています。

時 12/11(日) 午後2時～4時 場 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」  
クリスマス工作、バルーンアートなど、大人も子どもも楽しめる会員同士の体験コーナー、音楽鑑賞など

対 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 60人(先着順) 申 事前に問い合わせ先へ

※不明な点は電話でお気軽にお問い合わせ先へ ※二次元バーコードからも可



わくわく給食レシピ

いかのチリソースいため

No.56



- ◆ごはん ◆牛乳 ◆いかのチリソースいため
- ◆ぎゅうりの香り漬け ◆茎わかめの中華スープ
- ◆一口アセロラゼリー



子ども達の様子、声

・いかのチリソースと合っていて、とてもおいしかった。  
・チリソースが辛いのかなと思ったけど、食べてみるとちよどよい味だった。

材料(小学生・4人分)

- |  |                     |
|--|---------------------|
| いか短冊(皮無し).....150g   | チンゲン菜.....20g       |
| 酒.....小さじ1   | ごま油.....小さじ1/2      |
| ①のいかに②の衣をつけて、170度の油で、約5～6分揚げる。   | しょうがチューブ.....1cm程度  |
| ④玉ねぎは5mm程度のスライス、たけのこは千切り、チンゲン菜はざく切りにする。  | にんにくチューブ.....1cm程度  |
| ⑤フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ弱火でいためる。油が温まったら、たまねぎ、たけのこ、☆の調味料を加えてさらにいためる。火が通ったら、チンゲン菜を入れてしんなりしたら、塩こしょうで味をととのえる。 | ☆チリソース.....大さじ2     |
| ⑥③のいかに、⑤のチリソースを絡める。  | ☆ケチャップ.....大さじ1と1/2 |
|  | ☆中華だし.....小さじ1/3    |
|  | ☆豆板醤.....適量         |
|  | 塩こしょう.....適量        |

作り方

- ① いかに、酒をふりかけておく。
- ② でん粉と小麦粉を混ぜ合わせ、水を適量加えて、衣を作る。
- ③ ①のいかに②の衣をつけて、170度の油で、約5～6分揚げる。
- ④ 玉ねぎは5mm程度のスライス、たけのこは千切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ弱火でいためる。油が温まったら、たまねぎ、たけのこ、☆の調味料を加えてさらにいためる。火が通ったら、チンゲン菜を入れてしんなりしたら、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ③のいかに、⑤のチリソースを絡める。

食育ポイント

- ・チリソースは、ピリ辛ですが甘みもあり、辛いのが苦手な人でも食べやすい味です。
- ・チリソースに卵を入れて作ってもおいしいです。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)