



「おもち」

彦坂 有紀/さくもりといずみ/さく 福音館書店
おもちが少しずつ焼けていく様子が、おいしそうに描かれています。おもちが焼けたら、磯辺焼き、きなこもち、あんこもち、どうやって食べようかな？おもちの焼けるにおいが漂ってきそうです。



「かわいいうさぎ」

直見 芽以子/作 絵 岩崎書店
わたしのうさぎは、ふわふわでふかふかで、なんてかわいいでしょ。目も耳も、ほっぺもしっぽも、どうしてこんなにかわいいのかしら。今年の干支のうさぎへの愛情にあふれた絵本です。

おはなし会のお知らせ

中央図書館
とんがりぼうしおはなし会
日時:1月13日(金)午前10時30分～
14日(土)午後2時30分～
場所:おはなし室

佐織図書館
図書館のおはなし会
日時:1月15日(日)
午前10時～
場所:佐織公民館2階 和室

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 ～相談、新規の登録などにご利用を～
日にち 1/12(木) 北河田児童館
2/ 8(水) 草平児童館
2/24(金) 永和児童館
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 ☎(31)6677 FAX(28)5505

わくわく給食レシピ

「鯖のねぎチリ焼き」

No.58



- ◆金芽ロウカット玄米ご飯 ◆牛乳
- ◆鯖のねぎチリ焼き
- ◆青菜のオイスターソースいため ◆八宝湯

子ども達の様子、声



・魚に味がしっかりついていて、ご飯によく合っていた。
・香りがよく、食べやすかった。

材料(小学生・4人分)

- 鯖(切身)……………40g×4切れ
- にんにく……………1片
- しょうが……………小指の先1/2程度
- ねぎ……………1/10本(20g)
- ☆塩・こしょう……………少々
- ☆酒……………小さじ2
- ☆しょうゆ……………大さじ1と1/2
- ☆ごま油……………小さじ2
- ☆豆みそ……………小さじ2
- ☆チリソース……………大さじ2弱
- ☆みりん……………小さじ2
- ☆砂糖……………小さじ1

作り方

- ① にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② ねぎは粗いみじん切りにする。
- ③ ☆の調味料と①②をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③のタレに鯖を30分程漬け込む。途中で鯖をひっくり返して、両面に味をしみ込ませる。(漬け込む時間は鯖の厚みによって調整してください)
- ⑤ ④の鯖を魚焼きグリルまたはフライパンで12分程度焼く。フライパンで焼く場合は、アルミホイルなどで蓋をして、蒸し焼きにすると焦げにくいです。(焼き時間は鯖の厚みと調理器具によって調整してください)

食育ポイント

- ・この料理は、漬け込んで焼くだけの手軽さに加えて、魚が苦手な子どもでも食べやすいです。
- ・鯖には、抗酸化作用のあるセレン、動脈硬化を予防するEPA、骨の生成に必要なビタミンD、貧血防止に効果があるビタミンB12などが含まれています。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)