



子育て1.2.3



わくわく給食メニュー♪あいさいさん☆給食コンクール

みんな大好き あいさい産そばろきんぴら

優秀賞

勝幡小学校 6年1組

金児彩葉さん



～2月17日の献立で実施予定～

ごはん、牛乳、鮭のガーリック焼き、

みんな大好きあいさい産そばろきんぴら、わかめのみそ汁

材料(約4人分)

◎れんこん・・・30g
◎にんじん・・・1/8本
◎ねぎ・・・1/4本
豚ひき肉・・・50g
こんにゃく・・・20g
ごぼう・・・1/4本
ごま油・・・小さじ1

★和風だしの素(昆布茶)・・・小さじ1
★しょうゆ・・・大さじ1/2
★みりん・・・大さじ1
★酒・・・大さじ1
★砂糖・・・小さじ2
水・・・適量
ごま・・・少々

作り方

- ①ごぼうは3～4cmの千切りにして水にさらしておく。
にんじんも同じくらいの長さの千切りにしておく。
- ②こんにゃくも千切りにして、湯通ししておく。
ねぎは、小口切りにしておく。
- ③れんこんは薄いいちょう切りにして、酢水にさらしておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて炒め、水を切ったごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。
- ⑤少量の水を加え、焦げないようにごぼうやれんこんがやわらかくなるまで炒めて、ねぎを加え、さっと炒める。
- ⑥★の調味料を加え、水分がある程度なくなったら火を止め、ごまを振って完成!
※どんぶりのように、ご飯にのせて食べるのもおすすめです。
給食では、昆布茶、しょうゆ、みりん、酒を使いましたが、昆布つゆを使って手軽に作ることもできます。
※給食用にアレンジをしています。

☆☆☆☆金児さんに聞きました☆☆☆☆

- ・この料理の特徴は、野菜やお肉、たくさんの栄養がとれるところです。ごはんがすすみます。
- ・この料理名は、愛西市のキャラクターの「あいさいさん」と「愛西市」をかけてみました。
- ・この料理をおいしく食べてほしいです。

☎ 学校給食センター ☎ (24)2635

愛西市ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターでは、「子育ての援助をしてほしい人(依頼会員)」と「援助したい人(提供会員)」に会員登録していただき、相互援助活動をサポートしています。お気軽にお問い合わせください。

提供会員養成講座のお知らせ

- ◆場 所／佐織公民館
- ◆参 加 費／無料
- ◆申し込み／事前に下記連絡先へご連絡ください。

提供会員とは?

子育てを手伝ってほしい方からの依頼に、有償ボランティアとして活動していただく方です。



愛西市社会福祉協議会キャラクター
メーさん

詳しくはこちら



【日時・内容】 ※都合により日程が変更になる場合があります。

日 時	内 容		講 師
2月20日(金)	午前10時～正午	ファミリー・サポート・センターとは	愛西市ファミサポ職員
	午後1時～3時	子どもにとって安全・安心な環境とは	佐屋中央保育園 保育士
2月25日(水)	午前10時～正午	子どもの急変の時、どうしたらいいの?～病気編～	愛西市保健師
	午後1時～3時	今の子どもの食で気を付けること	愛西市管理栄養士
2月27日(金)	午前10時～正午	子どもの急変の時、どうしたらいいの?～ケガ・事故編～	愛西市消防署職員
	午後1時～3時	子どもの発達に合った遊びと心理	佐織保育園 保育士
3月4日(水)	午前10時～正午	配慮が必要な子どもへの関わり方	愛西市発達支援センター 保育士
	午後1時～3時	子どもの身近な病気とその対応の仕方	とみよしこどもクリニック 渡部佳右院長
3月12日(木)	午前10時～正午	0～3歳の子どもの生活とお世話のポイント	名古屋経済大学 小島千枝先生
	午後1時～3時	心の発達と保育者の関わり	愛西市保健師
3月18日(水)	午前10時～正午	子育ての現状と子育て支援の必要性	愛知文教女子短期大学 赤塚徳子先生
	午後1時～2時	食物アレルギーについて/食中毒予防のポイント	企業管理栄養士
	午後2時～3時	提供会員として活動するために	愛西市ファミサポ職員

☎ ファミリー・サポート・センター ☎ (37)3314