

「おおきくなったの」

すとう あさえ／ぶん つがね ちかこ／え

ほるぶ出版

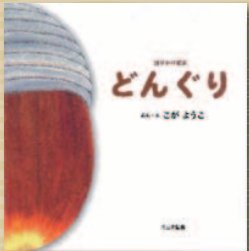
今日は七五三。ミルクをいっぱい飲んで、いっぱい泣いて、いっぱい抱っこされて、ごはんをたくさん食べて、わたしたち、3さいになりました。おめかしをして、みんなどこへいくのかな？七五三を迎える子どもに読んであげたい日本の伝統行事を知る絵本。



「どんぐり」

こが ようこ／ぶん え 大日本図書

どんぐりが、コロ！ストン！ポン！ポ ポン！そのまま読むだけで自然に語りかけができ、赤ちゃんとのコミュニケーションが楽しめます。はじめて赤ちゃんに読んであげる絵本にもおすすめの1冊です。



おはなし会

中央図書館

日時 11月2日(土)・3(祝) 午前10時

※図書館まつりの中で、特別なお話し会を行います。

場所 中央図書館 1階

読み手 2日(土) とんがりぼうしおはなし会
3日(祝) おはなしいっぱい会

佐織図書館

日時 11月16日(土)

午前10時

場所 佐織公民館

読み手 おはなしいっぱい会

あいさいっ子 応援ナビ



妊娠中から子育て期までの子育て世代に必要な情報満載!! アプリをダウンロードして、ぜひご活用ください。



<https://aisai.city-hc.jp/>

問 児童福祉課 ☎(55)7118

ファミサポからのお知らせ

移動事務所

- ▶日時・場所／①11月21日(木) 午前11時～正午 立田南部子育て支援センター
- ②12月4日(水) 午前11時～正午 勝幡児童館

※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。

※不明な点は電話でお気軽に問い合わせ先へ

☎ 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

わくわく 給食レシピ

高野豆腐の卵とじ

No.20



- ◆ご飯 ◆牛乳 ◆さばの紀州漬
- ◆高野豆腐の卵とじ ◆愛西みつばの和え物

食育ポイント

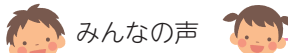
- ・高野豆腐は、水分の少ない硬めの豆腐を切って凍結し、乾燥させたものです。
- ・美肌効果が期待できるイソフラボンと、脂質の代謝を活発にする効果があるとされるレシチンも含まれます。

材料(小学生4人分)

- ◆高野豆腐…………… 25g ◆いんげん…………… 25g
- ◆鶏肉…………… 60g ◆サラダ油…………… 適量
- ◆焼き竹輪…………… 40g ☆三温糖…………… 小さじ1
- ◆卵…………… 2個 ☆醤油…………… 大さじ1
- ◆にんじん…………… 50g ☆本みりん…………… 小さじ1
- ◆たまねぎ…………… 180g ☆和風だしの素…………… 小さじ1/2
- ◆ごぼう…………… 60g 水…………… 大さじ2

作り方

- ①高野豆腐は水で戻し、1.5cm角に切る。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、焼き竹輪は輪切り、にんじんは5mm程度のいちよう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらして水気をよくきる。いんげんは2cm程度に切る。
- ④適量のサラダ油で、鶏肉、焼き竹輪、にんじん、たまねぎ、ごぼうを炒め、水と☆の調味料を加えていく。
- ⑤ひと煮たちしたら高野豆腐を加え、味が染みてきたらいんげんを入れ、溶き卵を加え、お好みのかたさまで火を通して器に盛る。



みんなの声

- ・高野豆腐に味が染みていておいしかった。
- ・にんじんといんげんの色がきれいだね。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)