



「さむがりやのねこ」

わたなべ ゆういち／作・絵 フレーベル館
 さむがりやのねこは とてもさむがりです。
 ふゆなんてだいぎらい。
 ねこは あったかいみなみのくにへいこうと どん
 どんあるきます。たくさんあるいて あったか
 くなったねこが ひとやすみしようとするど…



「なかよしゆきだるま」

白土 あつこ／作・絵 ひさかたチャイルド
 たっくんがゆきみちをあるいていると たぬきが
 やってきました。
 「いっしょにゆきだるまをつくろうよ」
 ひとりぼっちじゃさみしいかな。おなか すか
 ないかな。たっくんとたぬきは ともだちやゆき
 のごちそうをつくります。

おはなし会

中央図書館

日時 2月7日(金)
 午前10時30分
 2月8日(土)
 午後2時30分

場所 1階おはなし室
 読み手 とんがりぼうしおはなし会

佐織図書館

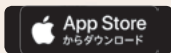
日時 2月22日(土)
 午前10時

場所 絵本の部屋
 読み手 おはなしいっぱいの会

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 午前11時～正午

- ①2/14(金) 立田北部子育て支援センター
- ②2/26(水) 草平児童館
- ③3/ 5(木) 市江児童館

※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。

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



◆桜えびと切干大根のうま味ご飯 ◆牛乳 ◆わかさぎの越
 津ねぎ南蛮 ◆愛西れんこんと三つ葉のすまし汁 ◆みかん

食育ポイント♪

- ・うま味が詰まった桜えび、切干大根、干しいたけを
 贅沢に使った混ぜご飯です。
- ・桜えびはカルシウムを豊富に含んでいます。
- ・えびオイルが無い場合は、代わりにごま油を加えても
 おいしいです。

桜えびと切干大根の うま味ご飯

No.23

材料(小学生4人分)

- ◆ご飯…………… 300g
- ◆切干大根…………… 20g
- ◆桜えび…………… 2g
- ◆にんじん…………… 30g
- ◆油揚げ…………… 6g
- ◆干しいたけ…………… 4g
- ◆冷凍さやいんげん…………… 20g
- ◆えびオイル(あれば)…………… 1.2g
- ☆中ざら糖…………… 大さじ2/3
- ☆醤油…………… 大さじ1
- ☆みりん…………… 小さじ1
- ☆和風だしの素…………… 2g
- ◆水…………… 60ml

作り方

- ①切干大根と干しいたけはそれぞれぬるま湯で戻す。
- ②切干大根は食べやすい大きさに切り、干しいたけは細切りにする。にんじんは
 皮を剥き細めの千切り、さやいんげんは2cm程度に切る。油揚げは油抜きして
 細切りにする。
- ③鍋に干しいたけの戻し汁と水を入れる。
- ④にんじん、切干大根、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤油揚げ、いんげん、桜えび、☆の調味料を入れて弱火でさらに煮る。
- ⑥仕上げにえびオイルを入れて香り付けをする。
- ⑦ご飯と混ぜて完成。



みんなの声



- ・味がよく染みっていておいしかった。
- ・カルシウムがとれる食材がたくさん入っていた。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

