



「つきのぼんにん」ゾシエンカ/作 小学館
 あたらしい「つきのぼんにん」に選ばれたシロクマのエミールは、毎晩月の番をしていました。ある晩、月が少しずつかかっていることに気がつきます。どうしよう、このままだと月が消えてしまう。エミールが心配する間に、とうとう糸のように細くなってしまい…。
 月を眺めながら読んでみてはいかがですか？



「月でたんじょうパーティーをひらいたら」
 ジョイス ラパン/文 シモーナ チェッカレッリ/絵 廣済堂あかつき
 月でたんじょうパーティーをひらいたら、どうなるのかな。宇宙船で何日かかる？ローソクに火はつく？ピザはちゃんと届く？ジュースは飲める？
 楽しみながら月について学べる科学絵本です。

お話し会(再開します!)

中央図書館

日時 9月 9日(金)午前10時30分
 9月10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 9月11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

図書館特別整理
 休館期間のお知らせ

蔵書点検および図書館システム更新に伴う機器の入れ替え作業を行います。期間中は、web予約や蔵書検索などが利用できなくなります。ご理解・ご協力をお願いします。

休館期間 中央 10月3日(月)~11月3日(祝)
 佐織 10月3日(月)~11月4日(金)

問 中央図書館 ☎(28)7760
 佐織図書館 ☎(26)1145

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 ①9/21(水) 八輪子育て支援センター
 ②10/7(金) 立田北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等の休園・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

揚げじゃがいものそぼろ煮

No.54



◆ご飯 ◆牛乳 ◆揚げじゃがいものそぼろ煮
 ◆野菜のおかか和え ◆サンフルーツ

材料(小学生・4人分)

じゃがいも……………大2個 油……………適量
 揚げ油……………適量 ☆しょうゆ……………大さじ1
 豚ひき肉……………80g ☆砂糖……………小さじ2
 はんぺん……………1枚 ☆酒……………小さじ1
 玉ねぎ……………1/2個 ☆みりん……………小さじ1
 にんじん……………1/4本 ☆和風だしの素……………小さじ1/2
 さやいんげん……………2本 ☆水……………50cc

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1.5cm程のさいの目に切り、水にさらしてザルにあげ、水気をしっかり取る。
- 2 はんぺんは5mm程の幅に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- 3 玉ねぎ、にんじんは粗めのみじん切りにする。
- 4 さやいんげんは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- 5 ①を170℃の油で5分程度、素揚げする。竹串をさして、スツと通るか確認する。
- 6 鍋を熱し、油をひき、豚ひき肉をいため、玉ねぎ、にんじんを加え、さらにいためる。
- 7 ⑥にはんぺん、☆の調味料を入れて煮込む。
- 8 ⑦に④と⑤を加え、全体になじむように混ぜ合わせる。

食育ポイント

- ・じゃがいもを揚げるのにひと手間がかかりますが、揚げることでよりほくほくし、香ばしさが出ます。
- ・じゃがいもの芽(芽とその芽の根元)や、皮(特に光が当たって緑色になった部分)には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれていることがあるので、食中毒を予防するために、これらの部分を十分取り除くことが大切です。
- ・冷めてもおいしく食べられるので、カップに入れてお弁当のおかずにもおすすめです。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)

