



「もうじきたべられるぼく」

はせがわ ゆうじ/作 中央公論新社

「ぼくはうしだから もうじきたべられる」その運命を受け入れて、最後にお母さんに会いに行くことを決めたくし。でも、うしが本当の最後に決めたこたえは何だったのでしょうか。食育にもオススメの一冊です。



「せつぶんのおに」

常光 徹/文 伊藤 秀男/絵 童心社

ふくは、きりょうよしで、はたらきもの。そんなふくがむこをとることになった。それを山おのおにがききつけて…。「鬼は外。福は内」の掛け声の由来がかかれたおはなしです。

おはなし会のお知らせ

中央図書館  
日時:2月10日(金)午前10時30分～  
2月11日(祝)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19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

ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



申し込みはこちらから

研修会

**日にち** 2/23(祝)午後2時～4時 **場所** 津島市生涯学習センター第6会議室  
**内容** 「ライフサイクルと心(脳)」思春期までの心の変化とその対応・起こりがちな問題について学びます。  
**講師** 渡辺香寿美氏(臨床心理士) **対象** 子育て支援活動に関心のある方、ファミサポ会員、子育て中の方  
**定員** 会場受講40人、オンライン受講30人(先着順) **料金** 無料(オンラインに関する通信料は自己負担)  
**申し込み** 事前に問い合わせ先へ 二次元コードからも可 ※託児あり(先着5人程度・要予約)

移動事務所～相談、新規の登録などにご利用を～

**日にち** 2/8(水) 草平児童館 2/24(金) 永和児童館  
3/8(水) 佐屋西児童館

**時間** 午前11時～正午 ※依頼会員の登録は、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(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

「生揚げのチャンプルー」

No.59



◆ごはん ◆牛乳 ◆わかさぎのかりかり揚げ  
◆生揚げのチャンプルー ◆塩麴のうま味汁

材料(小学生・4人分)

生揚げ……………100g	干しいたけ……………1枚
豚肉……………50g	糸削りかつお……………大さじ1
にら……………20g	油……………適量
大豆もやし……………40g	A { ☆オイスターソース…小さじ2 ☆砂糖……………小さじ1/2 ☆しょうゆ……………小さじ1 ☆和風だし……………小さじ1/2
玉ねぎ……………50g(1/4個)	
ビーフン……………20g	

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、生揚げは油抜きをして1cm幅の短冊に切る。にらは2cm幅のざく切り、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ② ビーフン、干しいたけはそれぞれ水に浸けて戻し、干しいたけは細切りにする。
- ③ フライパンに油をなじませたら、豚肉をいため、さらに玉ねぎ、大豆もやし、干しいたけの順に入れていためる。
- ④ ③にビーフンを入れ、干しいたけの戻し汁または水50cc入れる。
- ⑤ ④に生揚げ、にら、調味料Aを入れていため、仕上げに糸削りかつおを入れ、さっと混ぜ合わせる。

食育ポイント

・生揚げはカルシウムが豊富で、干しいたけはカルシウムの吸収を促進するビタミンDを含みます。成長期の子供達にぜひ食べてもらいたい食材を組み合わせた料理です。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)



子ども達の様子、声

・味付けがごはんによく合っていたので、ごはんがたくさん食べられました。  
・野菜もたくさん入っていて、ビーフンの食感もよく、おいしかったです。

