



「クリスマスのふしぎなはこ」

長谷川 摂子/作 福音館書店

男の子が見つけたのはこ。開けてみると、中にあるのはサンタさん。気になってはこを開けるたび、だんだん近づいてきている様子。ちゃんと僕の町に来てくれるのかな？サンタさんを待つワクワクする気持ちをお子さんと一緒に楽しんでください。



「きせつの行事りょうり キッズレシピ」

小学館

四季折々を彩る行事料理を、お子さんにも作りやすいレシピで紹介しています。冬の料理では、冬至のかぼちゃ煮、年越しそば、おせち料理など。その由来の紹介やクイズもあり、親子で楽しんでほしい1冊です。おせち料理の1品をお子さんにお願するのでもいいですね。

お話し会

中央図書館

とんがりぼうしおはなし会

日時:12月13日(金)午前10時30分～

14日(土)午前10時30分～

場所:おはなし室

佐織図書館

さおりブックキャットクラブ

おはなし会

日時:12月8日(日)午前10時～

場所:佐織公民館2階 和室

就学相談のお知らせ

相談時間 午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

場所 学校教育課・就学先小学校

内容 小学校へ入学するにあたり、お子さんの学校生活について、心配なことや相談したいことがある方の就学相談を随時行っています。お子さんの様子によって、相談に多くの時間がかかることもありますので、年長児の方は早めにご相談ください。



問 学校教育課 ☎(55)7136

ファミサポからののお知らせ

移動事務所 ～相談・新規の登録などにご利用を～

日にち

12/5(木)佐屋児童館

12/11(水)立田南部子育て支援センター

R7.1/9(木)北河田児童館

時間

午前11時～正午

※児童クラブや園、習い事などへの送迎にも利用できます。
※依頼会員の登録は、母子健康手帳をお持ちください。

問 ファミリー・サポート・センター ☎(31)6677

わくわく 給食レシピ

なすのみそ汁

No.81



材料(小学生・4人分)

なす 1/2本 ☆豆みそ 大さじ2弱
豆腐 (中)1/2丁 ☆白みそ 大さじ1/2弱
トマト 1/2個 削り節 10g
かぼちゃ 60g 水 450ml
ごぼう 1/4本

作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさのさいの目切りにする。
- ② なすは5mm程の厚さのいちょう切りにし、水にさらしてからざるに上げる。
- ③ トマトは1cm程の角切り、かぼちゃは種を取ってから8mm程のいちょう切り、ごぼうは皮をこそげてからさがきにしておき、水にさらしておく。
- ④ 削り節でだしをとる。豆みそと白みそを合わせて、少量のだし汁で溶いておく。
- ⑤ だし汁に、ごぼうを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取る。
- ⑥ ⑤になすとかぼちゃ、トマトを入れる。野菜に火が通ったら、豆腐と溶いたみそを入れ、沸騰する直前に火を止める。

食育ポイント

- ・なすの皮は、ナスニンという色素が含まれているため紫色をしています。ナスニンには、目の疲れをやわらげる働きがあります。
- ・トマトに含まれるアミノ酸により、みそ汁のうま味がアップします。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)

- ◆ごはん ◆牛乳 ◆しいらのしょうゆ麴焼き
- ◆ひじきのうま煮 ◆なすのみそ汁



子ども達の様子、声

- ・なすが苦手だけど、ほかの具と一緒に食べたら、なすを食べることができた。
- ・具がたくさん入っていておいしかった。

モグモグちゃん

