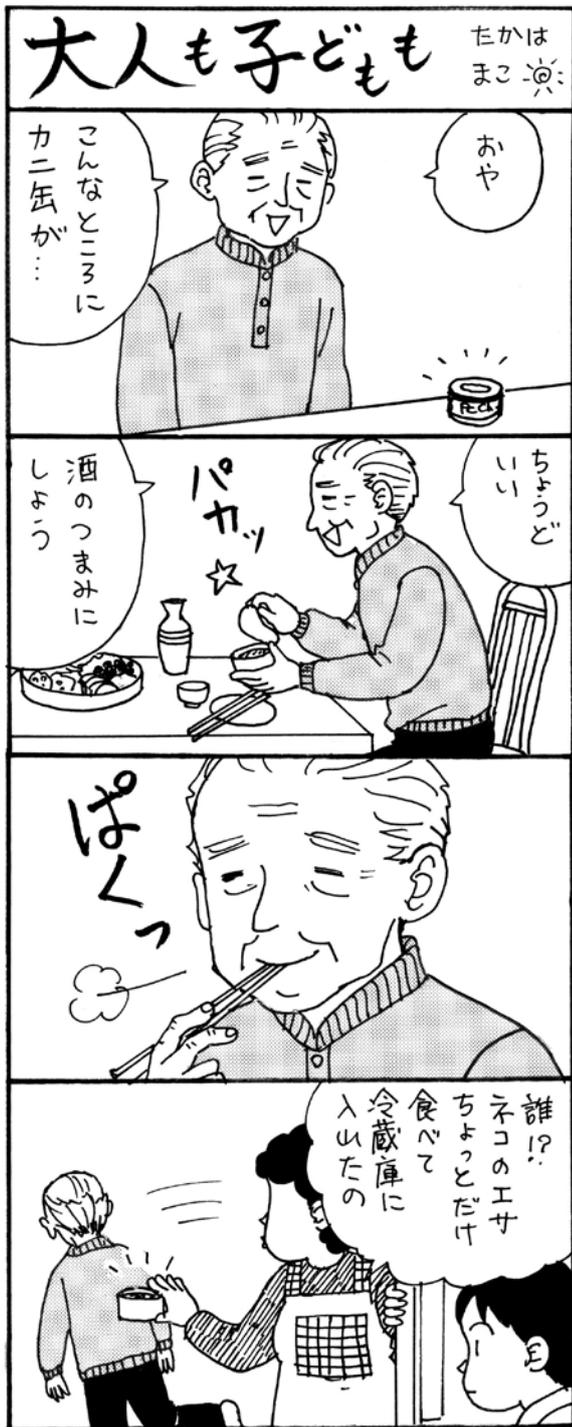


子育て支援情報

市役所こども育成グループから、子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

問合せ先 函こども育成グループ
☎52-1111(内線362)

No.129



T.Nさんからのエピソードです。

春から小学生のみんなへ

カワラッキーからのメッセージ

元気な1年生には、生活リズムが大事だよ。早寝・早起き、朝ごはんをしっかり食べて、ちゃんとトイレをすませて出かけられるように今から練習しようね!



市公式ホームページ「高浜市・子育て支援ネットワーク」をクリックして「高浜市が育てていきたい生活習慣・学習習慣カレンダー」もチェックしてみてくださいね!

カワラッキーの月かわりレシピ

こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園で子どもたちが食べている給食やおやつのでき方の一部を紹介します。家庭でも簡単にできます。ぜひ、お子さんといっしょに作ってみてください。

◆さわらのレモン煮

材料(4人分)

さわら小4切、塩少々、こしょう少々、片栗粉適量、揚げ油適量、醤油大さじ2分の1、砂糖小さじ2、レモン汁小さじ1弱

作り方

- ①さわらをひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②①に片栗粉をまぶし、油でカリッとするまで揚げる。
- ③醤油、砂糖、レモン汁を混ぜ、②を入れてからめる。

カワラッキーから一言

「魚」へんに「春」と書いて、さわら「鱈」。春を告げる魚といわれるよ。日本近海では、ほぼ1年中とれるけど、春が旬の白身魚だよ。

