

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。

支援情報

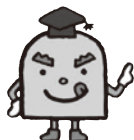
問合せ先 市役所こども育成グループ
☎52-1111(内線362)

No.90

2012 カワラッキー賞表彰式

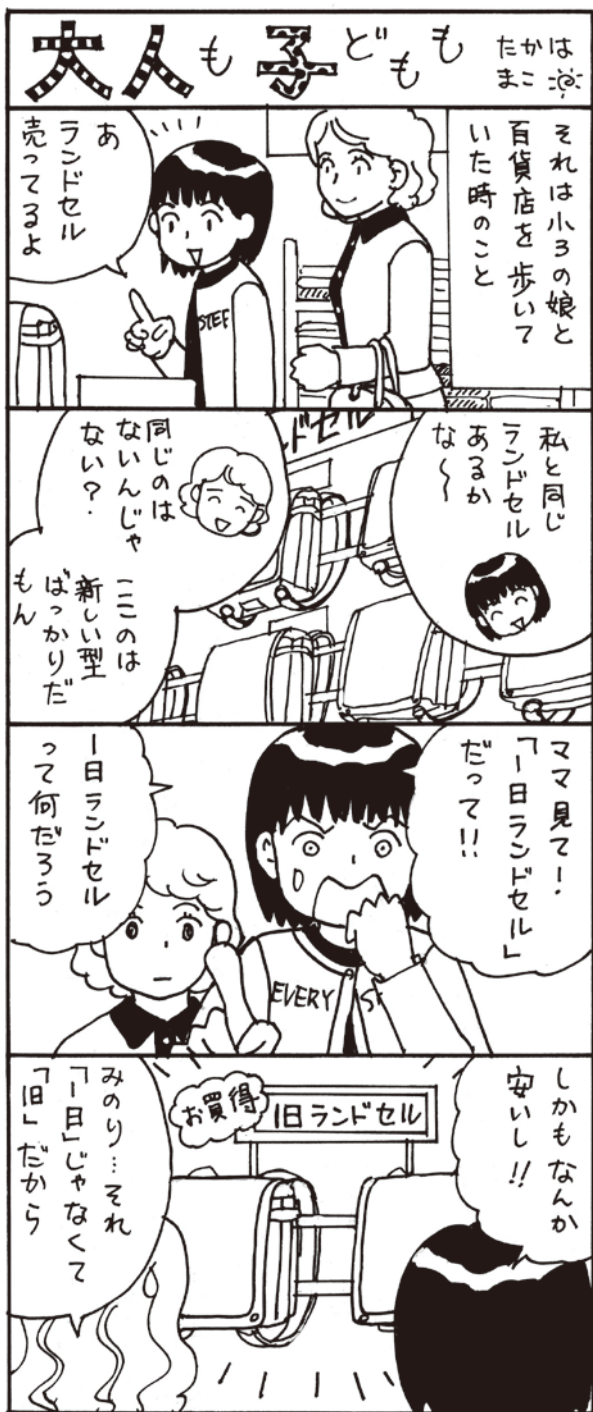
市内の優秀な食育活動を表彰する「2012カワラッキー賞」の表彰式を11月25日(日)の農業まつりでを行います。

入賞作品の展示や食育コーナーもありますので、家族でお出かけください。



ところ

表彰式：高浜宮農センター
作品展示・食育コーナー：高取公民館



K.Yさんからのエピソードです。

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、保育園の給食やおやつ作り方の一部を紹介します。ぜひ、家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

秋は、きのこがおいしい季節だよ。しめじ、椎茸、松茸、えのき、舞茸…たくさん種類があるので、いろいろなきのこを食べてみよう。

◆きのこごはん

材料 (3人分)

しめじ30g、舞茸30g、干椎茸3g、鶏もも30g、人参15g、油揚げ3g、ごはん茶わん3杯、醤油大さじ2分の1、みりん小さじ1、昆布だし適量

作り方

- ①しめじ、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。干椎茸は水につけて戻し、薄切りにする。鶏肉は小さめの一口大、人参は太めの千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋に①の材料と昆布だしを入れて煮る。醤油とみりんを加えて汁がなくなるくらいまで煮る。
- ③温かいごはん②を混ぜる。

