

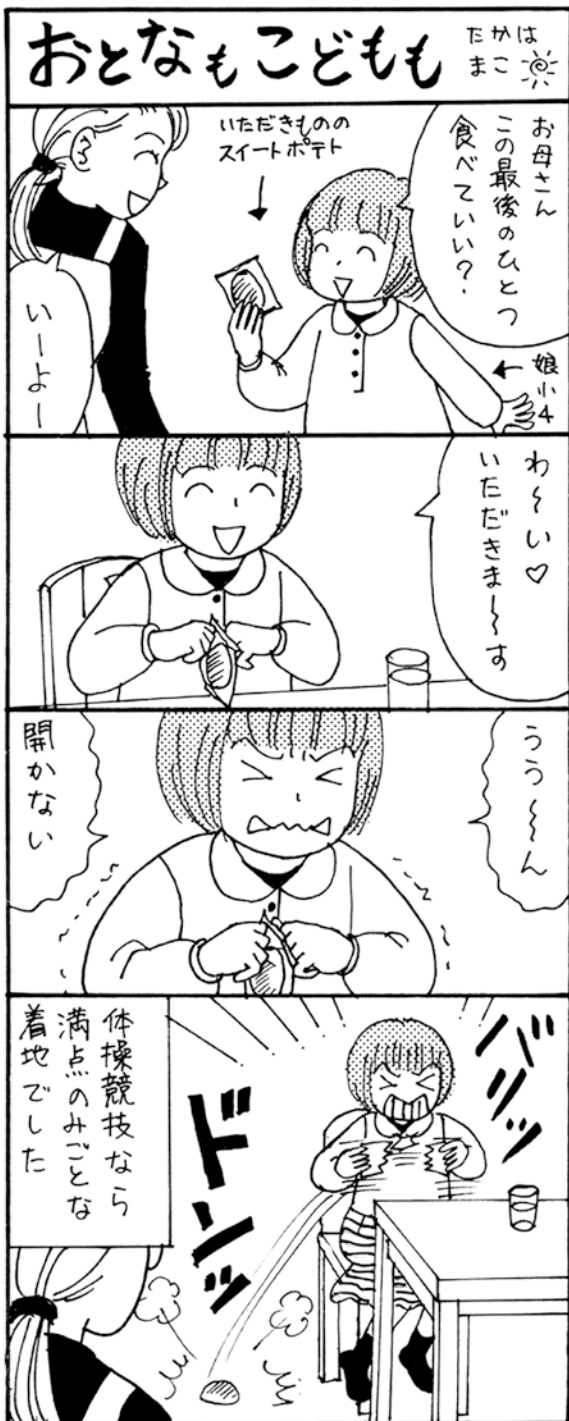
子育て 子育て

支援情報

問合せ先 園こども育成グループ
☎52-1111
(内線362)

No. 114

市役所こども育成グループから、子育て支援活動に関する情報を毎月1日でご紹介します。



S.Mさんのエピソードです。

2014 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「2014カワラッキー賞」の表彰式を11月23日(日・祝)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「おむすび作り体験」もありますので、家族そろって出かけてください。

表彰式 高浜宮農センター (JA高取支店敷地内)

作品展示・食育コーナー 高取公民館



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。

◆ 五目揚げ豆腐

材料(4人分)

木綿豆腐40g、ねぎ30g、人参24g、鶏ミンチ40g、卵40g、干椎茸2g、しらす干し16g、片栗粉16g、揚げ油適宜、タレ用(ごま油小さじ1、砂糖大さじ1と3分の1、みりん大さじ2分の1、醤油小さじ2と3分の1)

作り方

- ①豆腐は水を切っておく。干椎茸は水に浸けて戻し、みじん切りにする。ねぎは小口切り、人参は千切りにする。
- ②ボールに①と鶏ミンチ、卵、しらす干し、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③②をスプーンですくい入れ、油できつね色になるまで揚げる。
- ④鍋にタレ用の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。③にかけて食べる。

「五目」には、「5種」という意味と「いろいろなものが入り混じっている」という意味があるんだよ。

