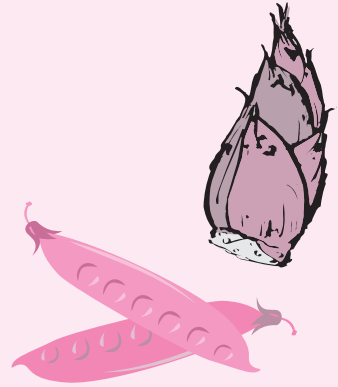


給食 大好き♡

春野菜と牛肉の炒め物



最近では一年中いろいろな食材が出回っているため、食べものからの季節感もわかりにくくなりました。給食では季節感を大切に、旬の食材を多く取り入れ、子どもたちにお知らせするようにしています。今月はたけのこ、きぬさやなど、春においしい野菜の炒め物をご紹介します。

(作り方)

きぬさやは下茹でをする。牛肉と野菜は細切りにする。

鍋にサラダ油をひき、牛肉に酒をふって炒める。

次に、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、生しいたけの順に炒め、材料に火が通ったら調味料を加える。

最後にきぬさやを加え、白すりごまで和える。

材料 4人分

- ・牛肉 80g
- ・ゆでたけのこ 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・生しいたけ 16g
- ・きぬさや 20g
- ・にんじん 25g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・上白糖 大さじ1/2
- ・サラダ油 適宜
- ・白すりごま ... 大さじ2/3

なかま

NAKAMA

親子の輪 松枝親子クラブ



和気あいあいのソフトバレー

松枝親子クラブは、ソフトバレーをしています。

今日、親と子が一緒に運動する機会が少なく、また、低学年のお子さんのいるかたは、運動をしたくてもお子さんを家に置いたままでは外出しにくい。

そこで、3年程前からソフトバレーをやりたい人たちが集まってこのサークルを始めた。

現在、子どもは5歳から中学校2年生まで、親子合わせて23人います。親子で試合をしたり、子ども同士で試合したり、楽しくやっています。

〔活動日〕毎週木曜日

午後7時30分～9時30分

〔場所〕南体育館

〔連絡先〕北及 長野すみゑ 宅

☎387・5378

本の紹介

BOOK

スポン船長さんの話

総合会館

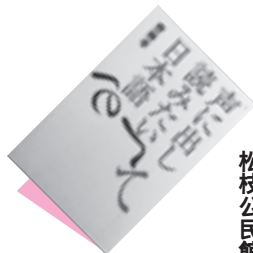


著者 角野栄子
発行 福音館書店

ケンが4年生の夏休みにもと船長さんと知りあい、大事な宝物にまつわるお話を聞くこととなります。それは、7つの海を駆け巡っての、おもしろくて、ちょっぴりさびしいお話の数々でした！
12人の友情は、静かに強まっています。

声に出して読みたい日本語

松枝公民館



著者 斉藤孝
発行 草思社

朗誦・暗誦に適した古今の名文を集め、ピリッとした機知に富む解説を付した本です。歌舞伎、落語、近代詩など、幅広いジャンルから選び抜いた宝石のような言葉が満載されています。
大きな声で朗読すると心も身体もスッキリします。

糸あそび 布あそび

中央公民館



著者 田村寿美恵
発行 福音館書店

さあ、織物に挑戦しよう！特別な道具はいりません。身近にあるものを利用して簡単にできます。自分で使えるヘアバンドやぞうり、カゴやコースターの作り方を楽しいイラストで紹介します。