

給食大好き

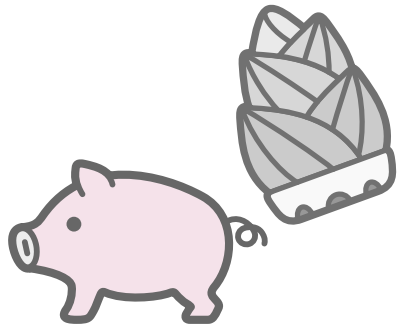


筍と豚バラのべっこう煮

筍(たけのこ)は、ビタミンE、亜鉛、銅などを含んでいます。ほかの野菜に比べてビタミン類は少なく栄養価が低い野菜です。かわりに食物繊維が多いので、積極的に取り入れたい野菜です。

(作り方)

筍は先端のほう4〜5cmは四つ割りにし、根元のほうは厚さ2cmの輪切りにする。
豚肉は3〜4cm角、厚さ1cmに切り、熱くしたフライパンで、焦げめをつける。
鍋に豚肉を入れ、筍を加えて分量のだしと水を入れ、砂糖、酒を入れて煮る。煮立ったらアクをすくい、落としぶたをして4〜5分間煮、醤油を加えてさらに約20分間煮る。



材料(4人分)	
ゆでたけのこ	400g
豚バラ肉(塊)	200g
さやいんげん	50g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
醤油	大さじ3
和風だしの素	小さじ2
水	カップ2

さやいんげんを長さ3〜4cmに切り、の仕上がりに際に入れて1〜2分間煮る。

*市販の水煮筍は、薄味で煮含めるより、濃く、つやよく煮るとおいしいです。汁気がないので、お弁当のおかずにもピッタリです。

なかま

土曜の夜はさわやかな汗を! APEXソフトバレークラブ



APEXソフトバレークラブは、楽しく強くなる二本立てで頑張っています。本気でやりたい人から身体を動かしたい人まで幅広くお越しください。各大会にも出場しており、郡大会・愛知県での大会等にも参戦しています。男女共・10代〜50代まで、生涯スポーツとして幅広くできるソフトバレーは奥が深く、やればやる程ハマってきますよ。現在、主婦のかたもお子さんを連れて気軽に参加しています。ソフトバレーに興味を持たれたかた、本格的にやりたいかたは是非気軽にご参加ください。

【活動日】 毎週土曜日

午後7時30分〜9時
30分

【場所】 笠松小学校体育館

【連絡先】 田代 堀田美里 宅

(☎) 388・4709

底のない袋

一般
著者 青木 玉
発行 講談社



穏やかな時間の中にこそ本当の幸がある。65歳で初めての作品「小石川の家」を刊行、芸術選奨を受賞した著者が、深く優しい眼差しでとらえる自然と暮らしと人間のこと。最新随筆33篇を収録。

昔のくらしの道具事典

児童
著者 小林 克 監修
発行 岩崎書店



明治・大正・昭和時代には使われていたけれども、次代に電化製品に変わってしまったものを中心に、少し昔の生活道具を紹介。使い方も収録されています。是非、お父さんやおじいちゃんたちとページをめくってみてください。

やさいばたけは はなばたけ

絵本
著者 広野 多珂子
発行 佼成出版社



おばあちゃんの畑には、花がいっぱい。どれも野菜に咲く花なのです。「これは何の花?」「ジャガイモの花。」「これは何の花?」「トマトの花。」おばあちゃんと女の子の楽しい発見を描いた絵本です。



本の紹介

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。