

給食大好き

ポークビーンズ



下羽栗保育所

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が多く含まれています。大豆といえば和風の料理というイメージがありますが、意外と洋風の料理にも合います。今月は大豆が苦手なお子さんでも食べられるメニューを紹介しましょう。

作り方

豚肉は一口大、じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちよう切りにする。

鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、次に玉ねぎを加えてしんなりするまでよく炒める。にじゃがいも、にんじん、水を加えて煮込み、しばらくしたら水煮大豆を加えてさらに煮る。材料が柔らかくなったら、調味料を加えて弱火で五分位煮込む。(酸味をよく飛ばすこと)最後にグリーンピースを加える。

材料 4人分

- 豚肉 60g
- 水煮大豆 160g
- じゃがいも 中1個
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 中1/5本
- グリーンピース 20g
- トマトピューレ 80g
- トマトケチャップ 70g
- ウスターソース... 大さじ3/4
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 砂糖(上白) 大さじ1
- コンソメ(顆粒) ... 小さじ1
- サラダ油 適宜

なかま

アクリル絵の具で楽しく描く

ディマンチェ
トール・ハウス DIMANCHE



トールペイントとは、アクリル絵の具を使って木に絵を描くことです。

花や人形・動物などを楽しく描くことができます。絵に自信がないかたでもステキに描けます。

是非、サークルに入って一緒に描く楽しみを知っていただけたらと思います。

7月の夏休み期間中には、1回限りの体験教室を開きます。興味のあるかたは、ご参加ください。

【活動日】毎月第2・第3火曜日 午後1時~3時

【場 所】総合会館

【連絡先】無動寺 柿崎きく宅 (387・0817)

コーンウォールの聖杯



〔中央公民館〕

著者 スーザン・クーパー
発行 学習研究社

夏休みにコーンウォール地方の町を訪れた3人は、滞在している古い屋敷の屋根裏部屋から700年前に書かれたアーサー王伝説をめぐる秘密の古文書を発見する。歴史と伝説の世界が現代の子どもたちと結びついて繰り広げられる冒険サスペンス。

夫から妻へ・妻から夫へ 60歳のラブレター



〔松枝公民館〕

著者 NHK出版 編
発行 日本放送出版協会

「ありがとう。あなたに会えてよかった」愛と感謝の一行に、涙と感動の声が広がる！

しみじみと、人生の伴侶の万感の想いがラブレターにあふれています。

ぜったいたべないからね



〔下羽栗会館〕

著者 ローレン・チャイルド
発行 フレーベル館

おにいちゃんのチャーリーは、ときどきもうとのめんどろをみなければなりません。でもそれは、たいへんなこと。

なぜって...。「あたし、たべないからね。まめもにんじんもじゃがいもも、きのこもスパゲッティも...」いもうとはすききらいがはげしいんです。

本の紹介

BOOK