

給食 大好き♡

秋の香りシチュー



給食ではホワイトシチューが親しまれていますが、今月は、かぼちゃペーストを使った黄金色のシチューを紹介します。

秋の味覚の栗やきのこを加え、自然の恵みを味わえるように工夫しています。

作り方
鶏肉とじゃがいもとたまねぎは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、本しめじとブロッコリーは小房に分ける。(ブロッコリーは下茹でする)

材料	分量
鶏肉	60g
白ワイン	大さじ1
サラダ油	適宜
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	60g
本しめじ	40g
ブロッコリー	60g
栗(むき)	40g
とろけるチーズ	15g
かぼちゃペースト	80g
コンソメ	4g
塩・こしょう	適宜
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	60cc

4人分

鍋を熱し、サラダ油をひき鶏肉に白ワインをふり炒める。次にたまねぎもよく炒める。

にんじりがいも、にんじん水、コンソメを加え煮込む。沸騰したら栗、とろけるチーズを加える。

別の小鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、ルーを作っておく。

の材料に火が通ったら、しめじを加える。次にかぼちゃペーストとルーを加えとろみがついたら牛乳を加えよく混ぜる。

最後にブロッコリーを加える。

かぼちゃペーストは、かぼちゃの皮をむき、レンジにかけ柔らかくし、つぶしてもよい。

ボランティアで学習支援 生涯学習ボランティア「フレンズ」



保育園児への人権啓発 「おはなし会」の様子

私たちは、学習したい人を支援したり、学習そのものを手助けするボランティアグループです。現在、会員は十五人。公民館の生涯学習事業をはじめ、その他さまざまな学習支援を行っています。

小学生の土曜日の活動を支援する『わくわく広場』も活動のひとつです。自らも学びながらボランティアする『フレンズ』は、お互いの立場を思いやり、自分の持てる力を活かして地域の役に立ちたいと思う快い仲間たちの集まりです。

〔活動日〕月一回定例会『わくわく広場』の他、

〔場所〕中央公民館他
〔連絡先〕小栗知津子 宅

☎387・5052

なかま

NAKAMA

本の紹介

BOOK

四十雀の恋

下羽栗会館

著者 柴門ふみ
発行 角川書店

恋をしたら、同窓会で5歳若く見られるのだろうか。
恋に溺れたら、ダイエットももれなくついてくるのだろうか。
恋ができたら、今まであきらめてた夢が叶うのだろうか。
40から、恋をしてはいけませんか？

たこやきマントマン

松枝公民館

著者 高田ひろお
発行 金の星社

「たこやきマントマン」は小さなお店の鉄板の上で生まれた、元気な5人兄弟です。
青い空をひとつとび。悪者を必殺わざをくりだして、倒します。どんな「わざ」がでてくるでしょう！

快適生活のススメ

中央公民館

著者 山崎えり子
発行 家の光協会

3つの「K(儉約・環境・健康)を基本に節約生活・工夫生活を究めた著者が、気持ち豊かな生活求めて著した生活読本。今の生活より時間・空間・気持ちに「ゆとり」が生まれる快適生活技術が満載です。