

## おうちでつくろう！ 給食レシピ vol.1

学校給食の  
 人気メニューを  
 ご紹介！

今月は…

### ポークビーンズ



野菜やじゃがいもに大豆も入った、栄養バランスが良いメニューです。ケチャップで味付けをしているので、豆や野菜が苦手な子どもでも食べやすくなっています。

### 材料(4人分)

- 豚肉 …………… 100g
- にんじん …………… 100g
- 玉ねぎ …………… 145g
- じゃがいも …………… 220g
- 枝豆(可食部) …… 25g
- 大豆水煮 …………… 100g
- 米ぬか油 ……小さじ1/2
- 塩・こしょう ……少々
- 赤ワイン ……………小さじ1
- 砂糖 ……………小さじ1
- 【A】
- トマトピューレ …… 25g
- ケチャップ …………… 50g
- 乾燥バジル ……………少々

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは1cm程度の角切りにする。枝豆はさやから出しておく。
- ②鍋に油をひいて温め、豚肉・塩・こしょう・赤ワインを入れてよく炒める。
- ③にんじんと玉ねぎを加えて炒める。
- ④水160mlと砂糖を入れて煮る。
- ⑤じゃがいもを加える。
- ⑥枝豆と大豆水煮、【A】を加え、あくを取りながら煮詰める。具材がやわらかくなったらできあがり！

## 子育て支援センター

- ポトフのおなべ** (あやの台チルドレンセンター内) ☎34-7870  
開設日時 平日10:00～15:00
- こののほっとルーム** (神野々ふれあい会館内) ☎32-9345  
開設日時 平日10:00～12:00、12:30～15:30  
※4月16日(休)・30日(休)午後は休み
- キオラクラブ** (高野口こども園内) …… ☎43-1302  
開設日時 平日10:00～15:00
- さくらんぼルーム** (すみだこども園内) ☎33-1121  
開設日時 平日9:00～14:00
- ひまわりルーム** (応其こども園内) …… ☎44-3322  
開設日時 平日9:00～14:00
- カナカナクラブ** (橋本こども園内) …… ☎33-7070  
開設日時 平日9:45～14:45
- ハッピールーム** (学文路さつきこども園内) ☎26-8669  
開設日時 平日9:00～14:00
- たまごくらぶ** (香久の実保育園前スタジオ) ☎43-1015  
開設日時 平日9:00～14:00
- めだかのおへや** (紀見こども園内) …… ☎20-4249  
開設日時 平日9:30～14:30

## 子ども館・児童館

- 子ども館・児童館は、0歳～18歳の子どもとその保護者が利用できます。また、親子を対象とした各種教室やイベントを行なっています。親子の憩いや集いの場として、お気軽にご利用ください。
- きしかみ子ども館** (岸上203) …………… ☎32-5094
  - はらた子ども館** (原田239) …………… ☎33-0330
  - 友愛児童館** (高野口町伏原1068-2) …… ☎42-5004
  - 名古屋児童館** (高野口町名古屋1190) ☎42-5560  
開館日時 火曜日～土曜日9:00～17:00

## 子育てママ・パパにインタビュー vol.165

住所 あやの台  
 ママ 山本 裕果 さん  
 お子さん 紗来良 ちゃん  
 依千華 ちゃん

4月で紗来良は3歳10カ月、依千華は2歳6カ月になります。紗来良は恥ずかしがり屋ですが、人が大好きで、家でもよく園のお友達の話をしてくれます。最近はお散歩に行くようになったので、「お散歩行こう」と外へ出かけたて仕方がない様子です。依千華は感情表現が豊かで、とても活発です。思っていることを言葉で伝えたり、周りの人が話していることを聞いて、自分で考えて行動することもできるようになり、成長を感じています。姉妹仲が良く、ふたりで大笑いしながら遊んでいる姿が可愛いくてたまりません。私もパパも生まれは県外ですが、通勤に便利で親族にも会いやすい橋本市を選び、移り住んできました。パパは休日にくたりを連れて出かけたたり、食事を用意したりしてくれて、とても助かっています。子どもたちは、優しい心をもつて周りと関わり、これからは、一人が大好きでいてほしいなと願っています。



## 壊れたおもちゃ、原則無料で治します はしもおもちゃ病院

☎①4/11(出) ②4/26(日) 時 9:00～12:00  
 場 教育文化会館 費 無料 (部品代200～300円かかる場合有) 問 はしもおもちゃ病院 丹生 ☎090-1223-5678



## こども英会話・おとな英会話を体験しませんか！

### ①こども英会話 ②おとな英会話体験教室

☎4/11(出)・25(出) 時 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 場 教育文化会館 対 ①5歳以上 ②大人 定 各回先着8人 費 ①各回500円 ②各回1,000円(運営協力費) 期 開催3日前 申 問 ファインクラブ高野口 ☎43-1001



## 折り紙・中国水墨画を体験しませんか！

### ①折り紙 ②中国水墨画体験教室

☎4/21(火) 時 ①9:00～10:15 ②10:30～12:00 場 高野口地区公民館 対 大人 定 各回先着8人 費 各回1,000円(運営協力費) 期 開催3日前 申 問 橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

## ①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放

### 三石保育園の園開放「ブロッサム」

☎①4/15(水)・22(水) ②17(金)・24(金) 時 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 対 未就園の親子 費 無料 場 申 問 三石保育園 ☎36-2220



## おひさまくらぶ

### みついしこども園でいっしょにあそぼう

☎①4/15(水) ②4/22(水) ③4/28(火) 時 10:00～11:00 対 ①R6年度生まれ ②R5年度生まれ ③R7年度生まれ 定 各回先着10人 費 無料 期 実施日前日まで 場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

## 春ですよ！身体を動かしましょう

### パークゴルフ教室

☎4/19(日) 時 9:00～12:00 場 垣花パークゴルフ場 定 先着30人 費 無料 持 飲み物など 期 4/10(金) 申 問 橋本市パークゴルフ協会 藤原 ☎090-8884-6444

## 聞こえの悩みや心配ごと、私達と話してみませんか？

### 橋本市中途失聴・難聴者協会月例会

☎4/11(出) 時 13:00～15:00 場 保健福祉センター 対 聞こえの悩みや心配ごとのある人 費 無料 問 橋本市中途失聴・難聴者協会 松山 ファクス33-1387

## ペンで書いて楽しくおしゃべり！見学はお気軽に

### はしもと筆談会

☎4/5(日) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 筆談で交流できる人 費 無料 問 はしもと筆談会 多田 ☎080-5337-0242

## 歌って心も体も元気に！楽しく歌ってストレス発散

### ピアノ演奏で懐かしい歌謡曲を歌おう！

☎4/15(水) 時 13:30～14:30 場 教育文化会館 対 懐メロの好きな人 費 600円(運営協力費) 問 楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

## ワッカの森でのんびり遊ぼう

### ①醤油づくり ②野草摘みと草餅

☎①4/8(水) ②4/22(水) 時 10:00～14:00 場 杉尾地内 対 親子・大人 定 各回先着10組 費 大人700円・小人300円・未就学児無料(昼食代含む) 申 問 たねつちごはんワッカの森 榎田 ☎080-5318-5571

## 広い園庭で元気いっぱい遊びましょう！

### あやの台チルドレンセンターの園庭開放

☎4/2(木)・10(金)・16(木)・24(金) 時 10:00～12:00 対 未就園の親子 費 無料 場 問 あやの台チルドレンセンター ☎34-7870

※6月号への掲載依頼の締め切りは4月27日(月)です。

## イベント情報を掲載しませんか？

### ●申込方法

- 橋本市公式LINE(右のQRコード)
- タウン情報掲載依頼書(市ホームページから入手できます)を秘書広報課へ持参

●問合せ 秘書広報課 ☎33-2676



## LINE申請のメリット

- ・来庁することなく申込みができる
- ・2回目以降の申請から記入を省略できる

