

おうちでつくろう! 給食レシピ vol.4

学校給食の
 人気メニューを
 ご紹介!

今月は…

梅こんぶあえ



材料(4人分) ■

- キャベツ …………… 120g
- もやし …………… 45g
- 小松菜 …………… 45g
- 【A】
- かつお節 …………… 3g
- 白いりごま …………… 3g
- 梅肉 …… 6g (小1個)
- 塩昆布 …………… 小さじ1
- はちみつ …………… 少々
- 濃口醤油 …………… 少々

梅干しのクエン酸は疲労回復や食欲増進の効果があるため、暑くなってきた今の時期にぴったりです。
 ※1歳未満の乳児にはちみつを与えることは避けましょう。

作り方

- ①キャベツは太めの千切りにし、小松菜は1cm幅に切る。
- ②切った野菜ともやしを一緒にさっとゆでて、固くしぼる。
- ③【A】の調味料を混ぜ合わせ、ゆでた野菜と和える。
- ④冷蔵庫で冷やしてできあがり。



親として何より願っています。杜和が健康で真面目に育ってくれることが、



かには負担がかかり過ぎないようにしています。杜和が健康で真面目に育ってくれることが、親として何より願っています。家のことは、妻と役割分担して、どちらか休日もありますが、家族で過ごす時間を楽しんでいます。最近では、お昼寝以外にパンツで過ごせるようになってきました。トイレに成功して「やったー」と喜んでる姿がとても愛おしく思うと同時に、一人でできることがどんどん増えてきて成長も感じます。週末は家で過ごしたり、お出かけしたりとさまざまですが、家族で過ごす時間を楽しんでいます。休日もありますが、家族で過ごす時間を楽しんでいます。休日もありますが、家族で過ごす時間を楽しんでいます。

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
- このほっとルーム** (神野ふれあい会館内) ☎32-9345
開設日時 平日10:00~12:00、12:30~15:30
※7月15日(水)・31日(金)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.168

住所 高野口町名古屋
 パパ 川西 正悟さん
 お子さん 杜和 くん

7月で杜和は3歳10カ月になります。乗り物が好きで、いつも車や電車のおもちゃを走らせて遊んでいます。電車のおもちゃは自分でレールを組むのが好きなようで、いつも上手に組んでいます。また、私がサッカーをしていたこともあり、ボールをけることも好きです。二人で一緒にアメを見ることもあります。

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!

日7/15(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

文字でおしゃべりしませんか。どなた様も大歓迎! はしもと筆談会

日7/5(日)・18(土) 時13:00~15:00 場教育文化会館 対難聴者、健聴者 費無料 問はしもと筆談会 多田 ☎080-5337-0242

親子の情愛や人情の機微更には抱腹絶倒の昔話まで 第10回記念 テープはしもと朗読の会

日7/26(日) 時13:30~15:15 場教育文化会館 対小学生以上 定先着約60人 費無料 問朗読ボランティアサークルテープはしもと 漆畑 ☎37-3613

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

日7/12(日)・26(日) 時9:00~12:00 場教育文化会館 費無料(部品代200~300円かかる場合があります) 他当日に治らない場合、次の診療日にお返しします。 問はしもおもちゃ病院 丹生 ☎090-1223-5678

命を守るために必要なことを一緒に学びましょう 防災講習会「新しい気象情報と備え」

日7/26(日) 時9:30~11:30 場高野口地区公民館 対防災・減災に興味のある人 定先着30人 費無料 問橋本市自主防災組織連絡協議会 北浦 ☎090-6240-9051

ワッカの森でのんびり遊ぼう ①大豆の種まき ②流しそうめん

日①7/1(水) ②7/15(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 柘田 ☎080-5318-5571

おもちゃで遊ぼう 三石保育園の園開放「ブロッサム」

日7/1(水)・8(水)・15(水)・22(水) 時10:00~11:00 対未就園の親子 費無料 場申問三石保育園 ☎36-2220

音楽に合わせて身体を動かして踊りませんか! ①K-pop ②ZUMBA体験教室

日①7/10(金)・24(金) ②7/9(木)・16(木) 時①19:30~20:30 ②20:00~21:00 場①高野口地区公民館 ②紀見北地区公民館 対①小学生以上 ②中学生以上 定各教室先着6人 費各回①500円 ②1,000円(運営協力費) 期開催3日前まで 申問ファインクラブ高野口 ☎43-1001

好きな言葉や俳句などを自分の字で書きませんか! 楽しい美文字体験教室

日7/11(土)・25(日) 時13:30~14:30 場高野口地区公民館 対高校生以上 定先着6人 費各回1,000円(運営協力費) 期開催3日前まで 申問橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686

南米の心揺さぶる本場の情熱 アルゼンチン民族舞踊公演

日7/5(日) 時14:00~15:30 場サカイキャニグ産業文化会館 定先着500人 費一般2,000円、学生(高校生以上)1,000円、中学生以下無料 申申込みフォーム(上のQRコード) 申問橋本市国際親善協会 野村 ☎090-2042-1206

伊都地方で臥薪嘗胆の日々を過ごした陸奥宗光を知る カミソリ外務大臣 陸奥宗光の青少年期

日7/19(日) 時13:00~16:00 場サカイキャニグ産業文化会館 他講師:岩倉哲夫(橋本市文化財保護審議委員会)、山田正行(大学名誉教授)、後援:外務省 対どなたでも 定先着50人 費無料 問伊都・高野山ユネスコ協会 中川 ☎090-5093-6260

①②③おひさまくらぶ・④園開放 みついしこども園でいっしょにあそぼう

日①7/8(水) ②7/15(水) ③7/22(水) ④7/21(火) 時10:00~11:00 対①R6年度生まれ ②R5年度生まれ ③R7年度以降生まれ ④未就園児 定各日先着10組 費無料 期実施日前日まで 場申問みついしこども園 ☎37-2236

タウン情報を募集しています

※9月号への掲載依頼の締め切りは7月27日(月)です。