

# おうちで本を開いていますか

## 子どもの居場所



子どもの居場所。  
それはお友達の中、家族の中、お父さんのおひざ、お母さんの胸の中、そして自分自身を好きになること…。  
子どもの居場所。  
いっぱいあるといいですね。

題名/そのままのキミがすき  
作/木村裕一 絵/西村香英  
出版/PHP 研究所



いつもドンばかりしていても…  
漢字が書けなくて、計算が遅くても…  
わがままでときどきいじわるでも…  
そのままのキミでいいんだよ。

題名/おとん  
作/平田昌広  
絵/平田 景  
出版/大日本図書



「おとん」は  
「パパ」でも  
「お父さん」でも  
「お父様」でも  
「おとうちゃん」でもなく、  
やっぱり「おとん」。

「おかん」もあります。

題名/だっこして  
文/エクトル・シエラ  
絵/村上康成  
出版/佼成出版社



「だっこして、だっこして」  
ちっちゃいたこはいつもいっています。  
おかあたこはいつもだっこしてくれます。  
あしははっぴんあるのでもべんりです。

題名/じゃがいもポテトくん  
作・絵/長谷川義史  
出版/小学館



じゃがいものじゃーむすは、家族、親せきの  
みんなで北の国から八百屋さんに来ました。  
それぞれ買われていき、家族はバラバラに…  
ところが月曜のお昼に再会をはたします。  
いったいどこで？



題名/みんなであそぶ わらべうた  
編・遊び方指導/近藤信子  
絵/梶山俊夫  
出版/福音館書店

赤ちゃんや幼い子どもに呼びかけるように  
歌いかけると、心が通じ合うのが感じられ、  
みんなで遊ぶとあたたかいつながりが生まれ  
ます。遊び方や楽譜ものっています。

橋本市家庭教育支援チームでは、「家庭読書班」を編成しており、「家談」に関する講座を展開しています。

# 教えて！となりの朝ごはん

## 秋の かんたん☆ 朝ごはん



### カルシウムオーフントースト



#### 【材料1人分】

トースト 1枚 卵 1個  
ちりめんじゃこ 5g 砂糖 小さじ1  
とろけるチーズ 25g マヨネーズ 適量

#### 【作り方】

- ① 深めの耐熱皿に卵を溶きほぐし、砂糖、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② ちりめんじゃこを①の卵液の中に入れ、さっくり混ぜる。
- ③ ラップをせずに②をレンジで40秒加熱し、一度取り出して箸で大きくかき混ぜる。様子をみながらそれをくり返し、スクランブルエッグを作る。余熱で火が通るのでやわらかめでOK。
- ④ トーストに③のをせ、その上にチーズをのせて焼く。チーズが溶けたらできあがり。

### 野菜カレースープ

#### 【材料1人分】

ベーコン 25g さつまいも 70g 山芋 50g にんじん 15g  
しいたけ 15g キャベツ 80g オクラ 15g 玉ねぎ 50g  
(ほかに冷蔵庫にある野菜の残り、なんでもOK)  
水 300cc 固形スープ 1個 カレールー 1個

#### 【作り方】

- ① ベーコンは千切り、野菜はそれぞれ一口大に切る。
- ② ベーコンを油をひかずにいためる。
- ③ ②に水を入れ、野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、固形スープを入れる。
- ⑤ 最後にカレールーを溶かし入れる。

■カレールーの代わりにしょうがを入れたり、片栗粉でとろみをつけたりとバリエーションを楽しんで。



### 栄養士さんからの ひとこと



食欲の秋、天然のきのこ類がたくさん出まわってきます。  
きのこはビタミンB1、B2、Dをたっぷり含んでいるので、  
いっぱい食べてくださいね！



### イタリアンスープ



#### 【材料1人分】

玉ねぎ 30g セロリ 10g にんじん 10g キャベツ 30g  
しめじ 10g しいたけ 10g ハム 15g スパゲッティ 15g  
トマトジュース 100cc 水 100cc バター 大きじ2  
粉チーズ 大きじ 1/2 塩こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① ハムと野菜は細切りにし、バターで炒める。
- ② ①にトマトジュースと水を加えて煮る。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、スパゲティを小さめに折って入れる。
- ④ ③のスパゲティが煮えたら、塩こしょうをして味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズを振りかける。パセリがあればみじん切りをして散らしてもよい。温かいうちにどうぞ。

※げんきっこでは、「教えて！となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ごはんを紹介してください。  
また、橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を編成しており、「食」に関する講座を展開しています。