

# おうちで本を開いていますか

## 実りの秋

スポーツ、芸術、そして食欲の秋ですね。みなさんはどんな秋をお過ごしですか？  
10月27日から読書週間がはじまります。読書と食の両方を楽しみましょう。



題名/ちびころおにぎり  
ながみはなあに？  
作・絵/おおいしゅんこ  
出版/教育画劇  
32P 幼児から



題名/じったんのオムライス  
作/久保美行 画/大野八生  
出版/くもん出版  
128P 小学生から

むかし料理人だったじったんから料理を習うことになったぼく。兄ちゃんをあとと言わせたい。巻末に作り方もっています。

あなたの好きなおにぎりはどれかな？



題名/きょうのごはん  
作/加藤休ミ 出版/偕成社  
32P 幼児から

どこのおうちのごはんも  
みんなおいしそう♡

題名/しぜんにタッチ！  
カレーのひみつ  
著者・監修・料理指導/中山華子  
写真/古島万理子  
イラスト/かりやぞのり子  
出版/ひさかたチャイルド  
28P 幼児から



みんな大好きなカレー。  
いいおかりがしてきそうです。

題名/坂本廣子の食育自立シリーズ  
①朝ごはん②お弁当③おやつごはん  
著者/坂本廣子  
絵/まつもときなこ  
出版/少年写真新聞社  
各48P 小学生から



テレビ番組「ひとりできるもん！」を担当した坂本さんの本。  
小学生にもわかりやすいレシピ本です。

題名/テーブルマナーの絵本  
作者/高野紀子  
出版/あすなろ書房  
60P 小学生から大人まで



くまのおばあちゃんが、孫のクンちゃんとクンちゃんのお友だちに、やさしく丁寧にマナーを教えてください。



題名/はじめてのキッチン  
小学生からおとなまで  
著/小林ケンタロウ  
出版/文化出版局  
96P 小学生から

写真が大きくてわかりやすく、  
すぐ作りたくくなります。簡単だけど、  
とてもおしゃれな料理本です。

# 教えて！となりの朝ごはん

## 秋の かんたん☆ 朝ごはん



### 簡単シチューピザトースト



【材料1人分】

食パン 3枚 ベーコン 3枚  
前夜の残りのクリームシチュー（固め）100g  
※レトルトシチューを使ってもいいよ。  
コーン（缶詰）少々 とろけるチーズ 適量

【作り方】

- ① 食パンにシチューをひろげ、上にベーコン、コーン、とろけるチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターに入れ、チーズが溶けて少し焦げ目がつくくらいまで焼く。

### しんごう機のソテー

【材料1人分】

アスパラガス 2本 パプリカ（赤・黄） 各1個  
中華スープの素（またはオイスターソース） 30g 塩こしょう 少々  
オリーブオイル（サラダ油でもOK） 適量

【作り方】

- ① アスパラガスはひと口大に切る。パプリカはヘタと種をとり、千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、少し熱したところへ、アスパラガスを入れて炒める。
- ③ アスパラガスに火が通ったら、パプリカの千切りを入れて炒める。
- ④ 中華スープの素（またはオイスターソース）を入れ、塩こしょうで味を調える。



### 栄養士さんからの ひとこと



キャベツをたっぷり食べて、  
夏の疲れた胃腸を回復させましょう。

## 「げんきっこfamilyレシピ集」発刊

### かんたん☆朝ごはん

げんきっこfamilyレシピ集



朝中教育委員会

げんきっこ family で毎月掲載している「かんたん☆朝ごはん」のコーナー。そこで紹介したメニューを中心に、げんきっこ family レシピ集を発行しました。毎日の朝ごはん作りの参考にしていただければと思います。



※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」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。講座を希望される団体はお問い合わせください。