

はしもと

げんきっこ family

2023
冬の号

『それいけ！ わんパーク』 盛り上がる5つの理由

「それいけ！わんパーク」
ってなに？

橋本市民生委員児童委員協議会が企画した子育て応援プログラムのひとつです。就園前のお子さんと保護者の方を対象とした楽しくつどえる場所を提供しています。市内にいる約160名の民生委員・児童委員が、毎月地域ごとに交代でスタッフを務めています。地域子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等を行います。

「それいけ！わんパーク」に取材にいったところ、大盛り上がりでした。今回の特集は、ココの魅力をお伝えしますのでご覧ください。

つぎのページの
どこかに
わたしたちがいるよ
さがしてね



民生委員・児童委員

もくじ

2～3	『それいけ！わんパーク』盛り上がる5つの理由	5～7	冬のイベント情報
4	げんきっこの本棚 どの本がすき？	8	げんきっこレシピ

それいけ！わんパーク盛り上がる理由

1 広い室内

まだよちよち歩きやハイハイの子どもを連れて公園に行くと、砂まみれになっちゃった…
真夏、真冬の公園を想像するだけで過酷だな…
など思う方も多いのではないのでしょうか？
お日さまの下で遊ぶのもいいけど、天候に左右されことなく、広々とした空間で自由に遊ばせたいと思う方にとってココは魅力的な場所ですね。

それいけ！わんパーク盛り上がる理由

3 赤ちゃんもいっしょに

赤ちゃんコーナーには、おもちゃやゴロゴロさせられるスペースがありました。元気いっぱい遊具で遊べるお子さんと赤ちゃんを連れた方も、ココなら、いっしょに連れてお出かけしやすいとの声もありましたよ。



授乳やおむつ交換用に別の部屋が用意されています。
落ち着いて授乳できるスペースがあるのは助かりますよね。

それいけ！わんパーク盛り上がる理由

4 大人もリフレッシュ

民生委員・児童委員さんが子どもたちと遊ぶのを見守ってくれたり、いっしょに遊んでくれたりします。子育てのことを聞いてもらうこともできます。
「子育ておしゃべりコーナー」は、子育ての情報交換や仲間づくりの場にもなっています。家にいるとどうしても子どものことだけではなく、家事も気になっちゃいますよね。ココへきて、子育てや家事から少し離れてリフレッシュするのもおすすめです。



あ ん な い

日程： 毎月1回 月曜日
広報はしもと、市ホームページなどで確認してください
時間： 10:00～11:30
いつ来ていつ帰ってもOK
場所： 和歌山県立橋本体育館 サブアリーナ
(サカイキャニングスポーツパーク内)
橋本市北馬場455番地 TEL： 0736-32-9660

対象： 橋本市在住の未就園児と保護者
事前申込みは必要ありません
参加費： 一家族100円
傷害保険に加入します
持ち物： お茶・タオル・上靴
裸足でもOK
主催： 橋本市民生委員児童委員協議会
問合せ： 橋本市役所 健康福祉部 福祉課
TEL： 0736-33-3708

それいけ！わんパーク盛り上がる理由

2 遊具がいっぱい

身体を使って思いきり遊ばせたい方に必見です。
大型遊具だけではなく、小さい子用の遊具もあります。
テントやボールなどを使っても遊べます。
遊具にはマットを用意してくれているので、多少転んでもへっちゃらです。
室内にいながらにして、公園のように遊べるのはうれしいですね。



それいけ！わんパーク盛り上がる理由

5 大人も子どもも楽しい

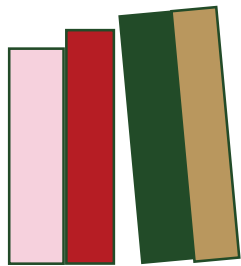
絵本の読み聞かせ、歌遊び、リズム体操などの時間もあります。
絵本をジーっと見ている子、ノリノリでダンスしている子、みんながダンスしているのを見ていたい子、遊具で遊び続けたい子、さまざまです。
子どもたちの気持ちを大切にして、それぞれの遊びをそれぞれのペースで楽しむ姿が印象的でした。子どもたちの笑顔を見ると癒されますね。

手作りのデコレーションマットでは、名前と月齢を配置してもらえます。
成長の記念に写真撮影するのもおすすめです。

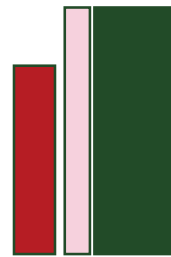


今回の特集いかがでしたか？

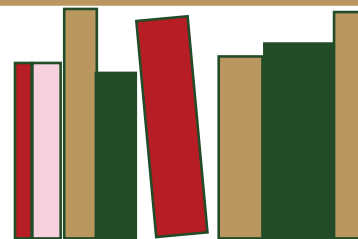
「それいけ！わんパーク」の人気の理由の根本は民生委員・児童委員さんの工夫と愛情ですね。



ほんだな げんきっこの本棚 どの本がすき？



めくったり さがしたり なぞったり
ひとりでも みんなでも 楽しめる



題名/あけてびっくり
しかけえほん
ふたをぱかっ
作・絵/新井洋行
出版/KADOKAWA

いいにおいにつられて
ふたを…ぱかっとあけてみよう。
おいしそう 何が入っているかな？
ページを上をめくるのが楽しい
絵本です。



題名/どこまでゆくの？
作/五味太郎
出版/福音館書店

どこゆくの？ ずっと とおくまで。
この角曲がって あの角曲がって
ゴールについた。
かえられるの？ だいじょうぶ。
来た道通って帰ります。



題名/てじな
作/土屋富士夫
出版/福音館書店

あんどら、いんどら…うんどら！
穴あきのページをめくると、
あらあら ふしぎ、大変身！
リズム感のある呪文のくり返し。
声に出して楽しめますよ。



題名/コンガラガッチ
どしんどしん ちよちよこ
すすめ！の本
著/ユーフラテス
出版/小学館

おれ いぐら。
いるか と もぐら が コンガラがって
できた せいぶつ。
道をえらんで進んでいくと
楽しいことが待ってるよ。



題名/なにかがいてる
作/佐藤雅彦+ユーフラテス
デザイン/山本晃士ロバート
出版/福音館書店

なにかがいてる… どこに？ 何がいる？
ほんとにいるの？ あっ！見つけた!!
最後のページには登場した生き物の
名前が書いてあります。



題名/みんなでたのしむ
まよいみち
作/安野光雄
出版/福音館書店

へんてこ迷路やひとふで書きに挑戦。
さあ、ゴールまでいってみよう！
大きな絵本なので、
指でたどって遊べます。

アンガーマネジメント

～ もう怒りやイライラに振り回されない ～

1/27 (土)
13:00～15:00

- ✓ つい感情的になってしまう
- ✓ 思うようにならないとイライラしてしまう
- ✓ ついムキになって言いすぎて自己嫌悪

怒りの感情をみずからコントロールし、子どもとの関係をよくするための方法をお伝えします。

申込み・問合せ 家庭教育支援室

TEL 0736-33-2129 FAX 0736-33-1667

場 所 橋本市教育文化会館 3F 第3研修室

定 員 先着 40名

対 象 子育てに関わる方など誰でも

参加費 無料

講 師 大谷 裕美子 氏

アンガーマネジメント協会ファシリテーター
文科省CSマイスター
大阪府社会教育委員
奈良県社会教育委員
ゆめ☆まなびネット学校支援コーディネーター



マインドフルネス

～ 忙しい日々によすらぎを ～

2/5 (月)
10:00～12:00

過去の失敗で落ち込んだり、将来のこと
で不安になったりして、子育てや仕事が
手につかなくなることもありますよね。
「いま」に集中できるようマインドフル
ネスを学びませんか。

場 所 橋本市民会館 1F ギャラリー

定 員 先着 50名

子どもと私を大切に作る心の境界線

～ 自立のための子育てのかたち ～

2/17 (土)
13:00～15:00

「子どもがぜんぜん言うこと聞かない」
「ちょっと言いすぎてしまった」

子どもと自分の気持ちを大切にする関わり方を学んでみませんか。

場 所 隅田地区公民館 すみだホール

定 員 先着 40名

地域におけるジェンダー

～ 多様性のある世界のなかで ～

3/7 (木)
10:00～12:00

「男だから」、「女がすること」、「女らしく」性別によってイメージにしばられることでモヤモヤすることはありませんか。

広くジェンダーについて学び、家事シェアや子育てのことを改めて考えてみましょう。

場 所 橋本市教育文化会館 (予定)

定 員 先着 40名

対 象 子育てに関わる方など誰でも

参加費 無料

講 師 中川 和子 氏

NPO法人フェミニストカウンセリング学会所属
フェミニストカウンセリング堺
フェミニストカウンセラー



申込み・問合せ 家庭教育支援室

TEL 0736-33-2129 FAX 0736-33-1667

げんきっこファミリー



牧野文則さん・恵理さん

りり
莉々ちゃん 2歳 6か月
みり
心俐ちゃん 11か月

子どもたちを出産したとき、やっと会えたという喜びと、元気に生まれてきてくれたことへの感謝の気持ちでいっぱいでした。

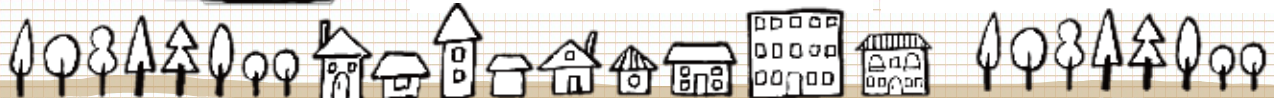
莉々はイヤイヤ期ですが、「イヤよ!」と言って、プイっとするとところも可愛いです。
何でも自分でしががり、ひとりでやり遂げたあとのうれしそうなようすを見ると、愛おしく思います。

心俐は離乳食に毎回大喜びしています。ストローマグを吸うときの顔や、お姉ちゃんのおしゃべりの真似をするところも可愛いです。

以前は、心俐がお昼寝しているのを莉々が起こしていましたが、最近では、心俐が莉々にイタズラして起こすようになりました。二人のやりとりが面白いです。

莉々が妹のお世話する姿を見ると、成長を感じます。

動物園や水族館、全国各地の自然豊かな名所などをめぐり、家族でたくさんの思い出を作っていければいいなと思います。



イベント 12月・3月

- ・※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。
- ・締切が休館日の場合、前日までの開館日になります。
- ・受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問い合わせ
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら運動神経を伸ばすトレーニングをします	4歳～6歳児 30名	5,500円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
水曜 15:50～16:50	ジュニア フットサルスクール	初心者・未経験者でも大丈夫。一緒に楽しもう！	4歳児～小学6年生 20名	400円 /1回	当日受付	県立橋本体育館 32-9660
木曜 9:30～10:30	ファミリースポーツ教室	就園前のお子さまに家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2歳～4歳児と保護者 15組	6,600円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
土曜日(12/30・1/6・2/10・2/17を除く) ①10:30～②11:00～	よみきかせ会	読み聞かせ、大型紙芝居、手遊びなど	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
12/27 14:00～	大掃除	一年間使った館をみんなできれいにしよう！	どなたでも	無料	当日参加OK	きしかみ子ども館 32-5094
12/26 10:00～	子ども館年末大そうじ	一年の汚れを落とし、新年を気持ちよく迎えましょう！	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
12/18・1/15・2/19・3/18 10:00～11:30	それいけ！わんパーク	親子で体操、大型遊具で遊ぶ 赤ちゃんコーナーやおしゃべりコーナーも ※県立橋本体育館サブアリーナ	橋本市在住の 未就園児とその家族	100円 /1家族	不要	※橋本市福祉課 33-3708
12/20 15:30～	クリスマスパーティ	クリスマスを楽しもう	小学生 30名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
12/20 15:30～	お正月かざり	ちりめんて「たつ」のお正月かざりを作ろう！	年中児親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
12/20・1/24・2/14・3/6 15:30～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です。 絵本の読み聞かせや紙芝居をするよ	小学生	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
12/23 15:00～	ふれあいルーム クリスマスコンサート	クリスマスの楽しいひとときを、 ステキな音楽で過ごしましょう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
12/27 10:00～	大そうじ	みんなで児童館をきれいにしよう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
12/28 10:00～	みんなで大そうじ	児童館の一年の汚れを落として、キレイにしよう	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
1/6・2/3・3/2 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう	幼児親子・ 小学生 各8名	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
1/6～(なくなり次第終了)	みんなの福袋	図書館員が選んだ2冊を見えないように包んで貸し出します。何が入っているかは開けてのお楽しみ！	年齢対象別:全120個	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
1/10 15:30～	みんなで遊ぼう	お正月遊びをみんなで楽しもう	小学生 30名	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
1/12・2/9・3/8 10:00～	ぴよぴよクラブ	絵本、紙芝居の読み聞かせや手遊びをして楽しい時間を過ごしましょう！	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
1/13 14:00～	新春巨大かるた大会	いろはカルタでお正月を楽しもう	小学生 8名	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
1/13・20 15:00～ 1/17 15:30～	節分かざり	節分のかざりを作って、おうちにかざってね	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
1/17・24 15:30～ 1/20 15:00～	アイロンビーズで作る キャラクターの キーホルダー	好きなキャラクターを選んで作ってね	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
1/17 16:00～ 1/20・27 15:00～	UVレジンアクセサリー	シールなどを使ってかわいいアクセサリーを作ろう	小学生 各8名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
1/17・24 15:30～ 1/20 15:00～	節分かざり	節分かざりを作りましょう！	年中児親子 小学生各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
1/19 10:30～	キッズらんど ふくわらい	誰の顔が出来るかな？笑って福を呼びましょう	幼児親子 10名	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
1/21 10:30～	みんなの ストーリーテリング	絵や文字に限らず、話し手の声だけで語り聞かせします	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
1/28 13:00～16:00	絵画教室（冬期）	人形、おもちゃなどの描き方のポイント指導	どなたでも 20名程度	小中高 1,200円 一般 2,400円	要 1/4～21	橋本市市民会館 33-6108
2/2 10:30～	キッズらんど 豆まき	豆まきをして楽しく遊びましょう	幼児親子 10名	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
2/7・14 15:30～ 2/10 15:00～	フェイクスイーツの キーホルダー	紙粘土でおいしそうなスイーツを作ろう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
2/9・3/8 10:30～	すくすくクラブ ぽかぽかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり、本を読んだりするよ	幼児親子 各5名	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
2/10・17 15:00～ 2/14 16:00～	モバイル風 キラキラかざりを作ろう	風にゆれる、カラやかなアート バランスを考えて自由に作ってみよう	小学生 各8名	100円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
2/14・2/21 15:30～ 2/17 15:00～	春かざり	おしゃれな春かざりを作りましょう♪	年中児親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
2/17・24 15:00～ 2/21 15:30～	ひなかざり	かわいいひなかざりを作ろうね	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
2/21・28 15:30～ 2/24 15:00～	ふわふわマフラー	寒い冬に使える自分だけのマフラーを簡単に編んでみよう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
2/25	いちご祭り in紀北	フリーマーケット	どなたでも	無料	当日受付	紀北青少年の家 22-5530
12/27・1/31・2/28 15:30～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しみましょう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
3/1 10:30～	キッズらんど ひなまつり	おひなさまを作ってかわいい写真を撮ろう	幼児親子 10名	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094

実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問い合わせ
3/6・13 15:30～ 3/16 15:00～	ぶにぶに石けん作りと パラシュートあそび！	手作り石けんを作って固めている間、ナイ ロン袋のパラシュートで遊ぼう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/9・16 15:00～ 3/13 15:30～	春かざり	春のかざりをかざって、春をよびこもう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/9～10	ファミリーキャンプ ～野外料理をしよう～	家族で楽しむキャンプ	家族8組 もしくは30名	5,000円	要 2/1～24	紀北青少年の家 22-5530



実施日時	事業名	事業内容	対象定員	費用	申込・締切	問い合わせ
12/22 10:00～	カーネーションクラブ お正月飾り	押し絵で来年の干支「辰」の飾りを作りま しょう	保護者 5名	700円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
1/19 10:00～	ひまわりクラブ (ママタイム) エコバッグ作り	コットン素材のバッグにステンシルをして マイバッグを作りましょう♪	市内在住の保護者 5名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
1/26・27 10:00～	ペンギン倶楽部 (ママ倶楽部) 節分飾り (ちりめんの鬼ちゃん)	つまみ細工でかわいい鬼の節分飾りを作り ましょう	保護者 各8名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
1/26 10:00～	カーネーションクラブ 節分飾り	節分飾りを作りましょう	保護者 5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
1/26 10:00～	いちごクラブ (マザールーム) 節分飾り	ステキな節分の飾りを作りましょう	保護者 10名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
2/16・17 10:00～	ペンギン倶楽部 (ママ倶楽部) ひな飾り	季節の手作りを楽しみましょう！	保護者 各8名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
2/16 10:00～	ひまわりクラブ (ママタイム) ひな飾り作り	ちりめんを使ったひな飾りを作って お部屋に飾ってみませんか	市内在住の保護者 5名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
2/16 10:00～	カーネーションクラブ 春飾り	フェルトを使って小鳥のリースを作りま しょう	保護者 5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
2/16 10:00～	いちごクラブ (マザールーム) ひな飾り	可愛いひな飾りを作りましょう	保護者 10名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/8・9 10:00～、14:00～	ペンギン倶楽部 (ママ倶楽部) コサージュ作り	素材を選んで、自分だけのコサージュを作 りませんか？ 卒業式・入学式にぴったり！	保護者 各10名	500円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/15 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	ひまわりクラブ (ママタイム) スクラップブック作り	アルバム作り	市内在住の保護者 各5名	10円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
3/15 10:00～	いちごクラブ (マザールーム) レジン工作	レジン液を使って、ステキなアクセサリ を作りましょう	保護者 10名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560

ふれて・学んで・楽しんで

ボランティア体験フェア

ボランティア体験をしてみませんか。市内のボランティア団体等が活動内容の
紹介や体験発表を行います。販売や食べ物コーナーもあります。

日程： 1/28(日) 9:30～15:20
対象： 関心や興味のある方はもちろん、どなたでも
場所： 保健福祉センター
参加費： 無料
問合せ： 橋本市社会福祉協議会
橋本市ボランティアサークル連絡協議会
TEL： 0736-33-0294 FAX： 0736-33-4377

発表コーナー

手話歌、朗読、マジック、啓発劇、踊り、歌、楽器演奏 など

体験コーナー

おもちゃづくり、おもちゃの修理、お散歩ブタさんづくり、
コースターづくり、まちがい探し、マジック、
点字で名刺作り、手話、吹き込み、傾聴、要約筆記体験、筆談交流、
生ごみ処理バッグ配布・無料リユース市、
フライトシミュレーター操縦体験・クラフトプレーン工作 など

販売コーナー

手作り作品、小物、パザー など

食べ物コーナー

コーヒー、うどん、おにぎり、炊き込みごはん

展示コーナー

サークル活動紹介 など

たくさんの方のご来場をお待ちしています。

ヘスティア主催講座のお知らせ

時間： 10:00～11:30
定員： 15名
(申込み多数の場合、キャンセル待ちになります)
対象： 子育てに関わるひとなど、どなたでも
場所： 保健福祉センター
申込み・問合せ： 家庭教育支援室
TEL： 0736-33-2129 FAX： 0736-33-1667



こちらからも
申込みOK

1/24(水) ハーバリウム

美しい花や葉の浮遊感が魅力的な、
ガラスボトルのハーバリウムを作りましょう。

参加費： 500円

2/6(火) ハンドマッサージ

アロマの香りに包まれながらのセルフハンドマッサージで
癒されてください。

参加費： 無料

2/8(木) はまぐりで作るおひなさま

はまぐりの殻に千代紙の着物を着せて可愛いおひなさま飾りを
作りましょう。

参加費： 300円

3/5(火) スクラップブック作り

台紙に写真を美しくレイアウトし、小物でデコレーションしましょう。

参加費： 350円

橋本市ヤングケアラー相談窓口

家族のケアや家事、きょうだいのお世話頑張りすぎていませんか？

橋本市 家庭教育支援室
TEL： 0736-33-2129 受付：月～金曜日 9:00～17:00
Email: hestia@city.hashimoto.lg.jp (祝日・年末年始を除く)



げんきっレシピ°



とろーりチーズの 肉詰め厚揚げ



材料 2 人分

厚揚げ2個 合いびき肉80g 玉ねぎ30g コーン20g とろけるチーズ（適量）

A（マヨネーズ大さじ1 ケチャップ大さじ3 ウスターソース大さじ1/2
塩こしょう少々）

作り方

- ① 厚揚げはまわりを1cm程度残し、中身をくりぬく。
中身は大きめのみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、合いびき肉と②を入れていためる。
火が通ったら、①でみじん切りにしたものを加えてさっといためる。
- ④ ③にコーンとAを加えて混ぜ、2つに分ける。
- ⑤ くりぬいた厚揚げに④を詰め、チーズをのせる。
- ⑥ フライパンを熱し、⑤を入れてフタをし、チーズがとろけるまで、
弱火で蒸し焼きにする。※オーブントースターで焼いてもOK。

材料 2 人分

白菜200g かにかまぼこ3本 りんご100g 塩少々

A（マヨネーズ大さじ1 プレーンヨーグルト大さじ1 酢又はレモン汁小さじ1）

作り方

- ① 白菜は千切りにして、ボウルに入れ塩を加え、
もんで5分置いて汁気をしっかり絞る。
- ② りんごは皮のまま千切りにする。かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①②を入れ、③であえる。

白菜とりんごのサラダ



栄養士のおすすめレシピ°



あったか ワンタンスープ



材料 1 人分

豚肉うす切り30g さつまいも30g キャベツ20g にんじん15g
きくらげ（乾燥）少々 ねぎ8g ワンタンの皮（ぎょうざの皮でも）5枚
中華スープの素2g 濃口しょうゆ3cc 塩適量 こしょう少々 酒少々
サラダ油5cc 水150cc

作り方

- ① 豚肉は1cmぐらいに切る。さつまいもは小さめの乱切り、
にんじんは細い短冊切り、キャベツは2cmぐらいのざく切りにする。
- ② きくらげは水に戻して細かく切る。
- ③ ねぎは斜め切りに、ワンタンの皮は1/4に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②を入れていため、塩こしょうをする。
水を加え沸騰させ、中華スープの素と酒を加えて煮る。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、塩としょうゆで味をととのえ、③を入れて火を通す。
器に入れて温かいうちにいただく。

●●● 栄養士からのひとこと

●●● だんだん寒くなってきます。
いろいろな栄養が一度にとれる
あったかい汁物をしっかり食べて、
元気に過ごしましょう。

