はしもと

げんきっこ family

2024
春の号

メダカ

メダカ

メダカ

ぼくメダカだよ
生まれて3か月くらいで
大人になって、
1、2年ほど生きるよ

メダカ

日本一小さい
たん水魚だよ

友だちになろう

育ててみよう

メダカ

メダカのお絵描きにご協力してくださったみなさん、ありがとうございました。
げんきっこfamily春の号に載せきれなかった絵はヘスティアのInstagramに投稿します♪

HESTIA_HASHIMOTO

メダカはわたしたちにとって身近で飼育のしやすい生き物です。今回の特集ページではメダカの育て方などをお伝えします。命を育てることで、親子のコミュニケーションをさらに深めるきっかけになればうれしいです。

もくじ

2〜3　育ててみようメダカ
4　げんきっこの本棚　どの本がすき？
5〜7　春のイベント情報
8　げんきっこレシピ

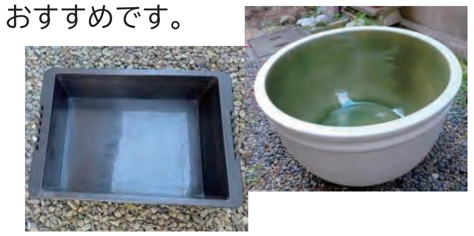
橋本市家庭教育支援チーム ヘスティア

1 準備をしよう

必要なものは、ホームセンターやペットショップ、ネットショッピングなどで購入できます。100円均一にあるものもあります。
おうちにあるものを使ったり、自分で作ったり工夫してもいいですね。

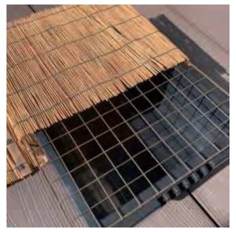
水そう

深さよりも表面積の大きいものがおすすめです。



すだれ・あみ

水そうより大きめを選びましょう。



水草・産卵床

水草は人工のものもありますが、できれば本物の水草が良いです。
メダカを増やしたい人は産卵床も準備しましょう。

自分でも作れるよ

水

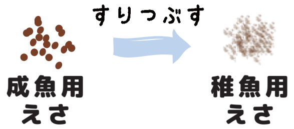
水道水を使用する場合、カルキ（塩素）抜きをしましょう。
水量：約1ﾘｯﾄﾙにつき1匹

カルキ抜きの方法（どちらか）

- 水を日光に1日あてる
- 水にカルキ抜き用の市販の薬品を入れる

えさ

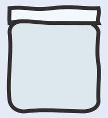
メダカの成長にあわせてえさの大きさを変えましょう。
成魚（おとなの魚）用のえさをパウダー状にすりつぶして稚魚（子どもの魚）用にしてもOKです。



探しに行くときの持ち物

ふたつきの容器

メダカを持って帰るときに便利です。



魚取り用のあみ

ポイントはこのかたち

虫取り用のあみよりもすくいやすいです。

バケツ

メダカをつかまえたときに使います。

2 探しに行こう

大人と必ずいっしょに行きましょう

水かさが多い時はやめよう

メダカがいそうな場所を探してみてください。
わたしたちが住む橋本市内でもたくさんあります。
キレイな水がゆるやかに流れる溝や川をじーーーっと観察しましょう。

3 つかまえよう

採集禁止場所ではつかまえない

メダカを発見したら、そーーーっとつかまえましょう。
あみを使うとすくいやすいです。

メダカを増やしたい場合、オスとメスを持って帰ろうね。

育てられる分だけほんの少し持って帰ろう

メダカに似た「カダヤシ」は絶対に持って帰らない

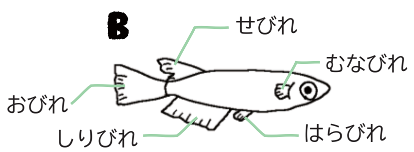
※ 特定外来種に指定されており、飼育などが禁止されています。「カダヤシ」については環境省HPを参照してください。

メダカをお店などで買うのもいいね

**AとB
オスとメスどっちかな？
ちがいもわかる？**

A

B

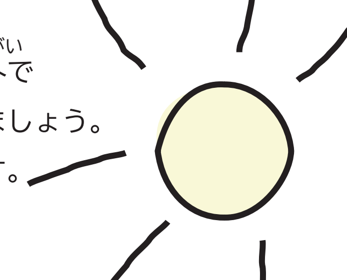


こたえ：Aがメス、Bがオス
見分け方：おびれとしりびれをよく見て
オスはせびれに切れこみがある。
しりびれが四角く大きい。
メスはおびれがやや小さい。
しりびれも三角ぎみで小さい。

4 育ててみよう

置くところ

水そうは、より自然に近い環境の屋外で日当たりの良い安定した場所に置きましょう。
日光でメダカの生活リズムも整います。



悪気はないのよ

あみ

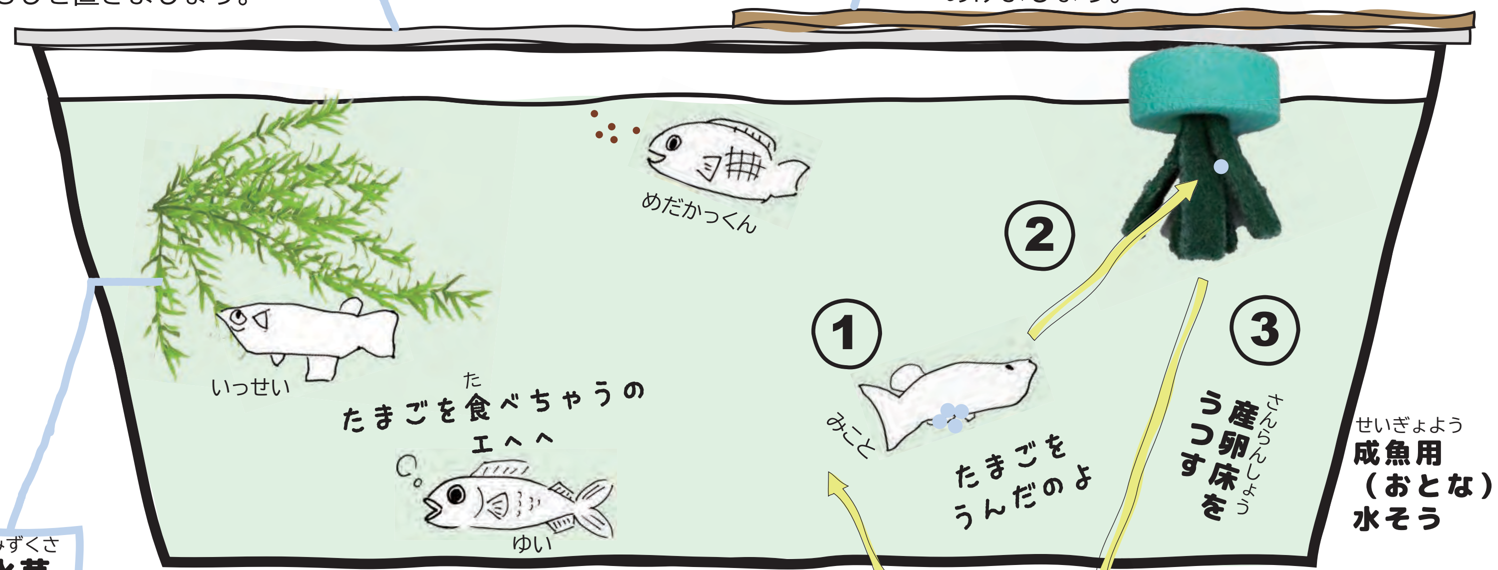
猫や鳥などに食べられないように置きます。必要に応じておもしを置きましょう。

えさ

えさのあげすぎには注意しましょう。
屋外では自然に発生したプランクトンやミジンコ、藻を食べます。多少あげない日があっても大丈夫です。
目安：1日2回、 5分で食べきれる量
産卵期はやや多め、冬はやや少なめ

すだれ

気温に応じて、すだれをずらしたりかぶせたりして日光の調節をします。
夏は水温が高くなりすぎないよう直射日光をふせぎ、冬は日光を入れて水温を高くしてあげましょう。

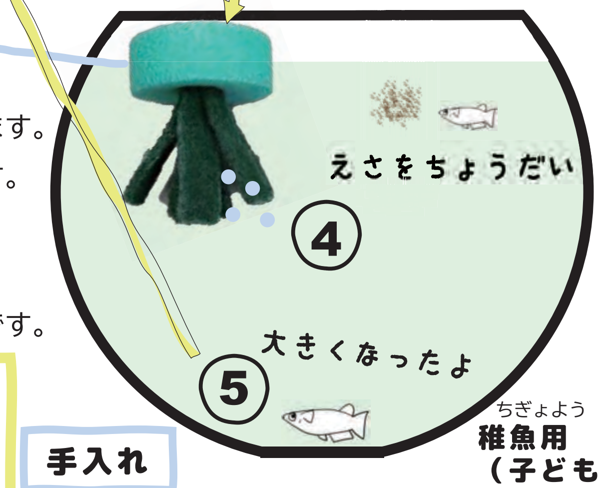


水草

産卵場所、隠れ場所の役割のほかに、光合成をして酸素を作り、非常食になることもあります。
メダカが心地よく過ごすために必要なものです。

人工産卵床

産卵場所、隠れ場所の役割があります。
メダカの卵がからみやすい形状です。
浮きがついているので、取り出しやすく便利です。
メダカを増やしたい人におすすめです。



産卵したら

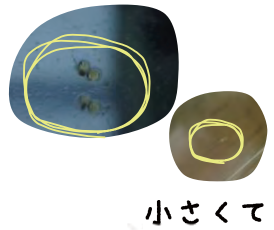
おなかがパンパンになったら産卵のサイン

産卵期：5～9月
産卵数：5～20個/1回

① 産卵後、しばらく卵をおなかにつけたまま泳ぎます。

② 卵を人工産卵床や水草につけます。

③ 産卵床や水草に卵がついていたら、稚魚用の水そうに移しましょう。
水道水の場合、カルキ抜きをしましょう。



④ 10～14日ほどするとふ化します。
生まれて3日後には、1日４回を目安に稚魚用のえさをあげましょう。

小さくて
かわいいね

⑤ 1cmくらいになると、成魚用の水そうに戻して大丈夫です。

手入れ

水が減ったら、水を足しましょう。
食べ残したえさや下にたまったごみを取りのぞきましょう。

こんなあみがあるとべんり
代わりに茶こしを使う手もあるよ

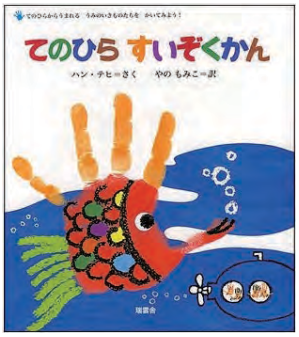
今回の特集『育ててみようメダカ』は、参考文献とわたしたちの実体験をもとにお伝えしました。屋外だけではなく、室内や他の種類のメダカを育ててみても楽しいですよ。いろいろ挑戦してみてくださいね。

[参考文献]青木 崇浩『メダカの飼い方と増やし方がわかる本』：日本書院本社：2010年

げんきっこの本棚（ほんだな）

どの本がすき？

さかな さかな いろんなさかな
どんなさかなが いるのかな



題名/てのひら すいぞくかん
作・絵/ハン・テヒ
訳/やの もみこ
出版/瑞雲舎

パッとひらいた手形から
海の仲間がうまれてくるよ。
ペタ ペタ ペタ
自分の手でもやってみよう♪

題名/さかなって なにさ
作・絵/せなけいこ
出版/金の星社

おいしくて こわくて
小さくて 大きくて
さかなって さっぱり わからない。
海の中までもぐってみよう。
さあ わかったかな？

題名/さかなだ さかなだ
作・絵/長野ヒデ子
出版/偕成社

今日はみんなで料理の日。
目玉がぎろり、おっきな魚。
さわって遊んで、まるごと食べた。
さかなのほねもうれしそう。
保育園での実践をもとに
書かれた本です。

題名/いわしくん
作/菅原たくや
出版/文化出版局

日本の海で生まれたいわしくん
つかまって食べられた。
でもそれだけじゃあないのです…
食べることと生きることを
簡潔な絵と文で伝えてくれます。

題名/かわ
作/鈴木のりたけ
出版/幻冬舎

山に降る雨から川は はじまり、
源流から海へとよび名を変えて
流れていきます。
それぞれの場所でくらす生き物たちを、
まるで水中メガネでのぞくように
見せてくれます。

題名/うまれたよ！メダカ
（よみきかせ
いきものしゃしんえほん6）
写真/松沢陽士
構成・文/小杉みのり
出版/岩崎書店

水草にうみつけられた卵から
メダカの赤ちゃんが生まれます。
おとなになっていく様子を
四季の風景とともに、美しく
大きな写真で紹介しています。

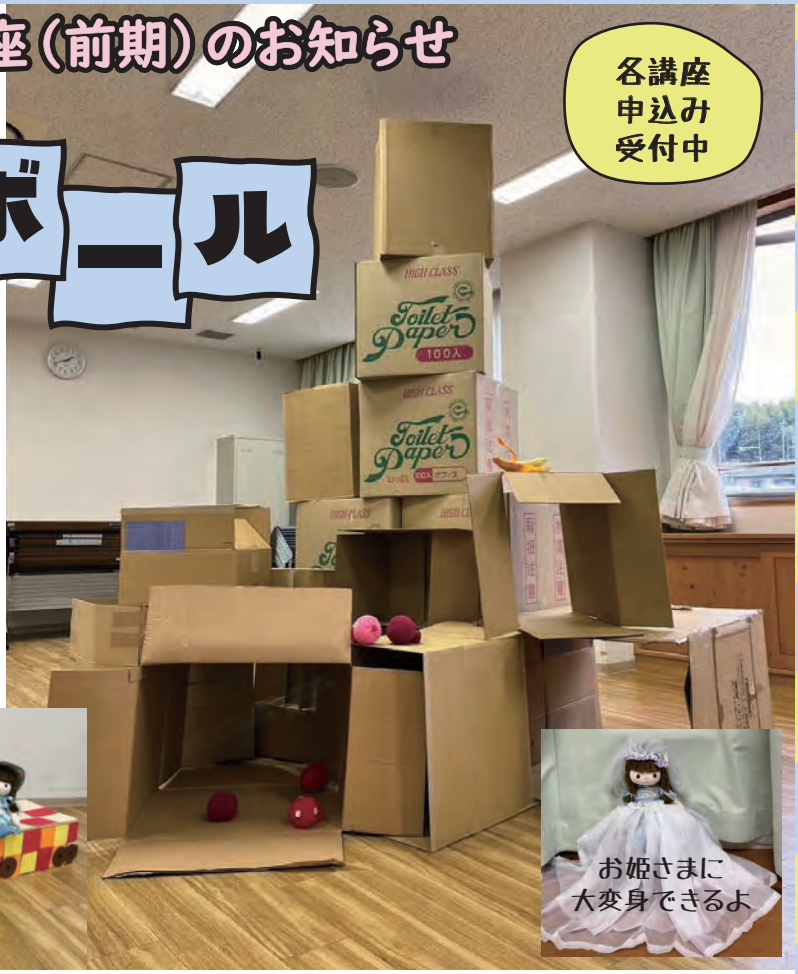
※ 橋本市家庭教育支援チームでは「家読（うちどく）」に関する講座も開催しています。

ヘスティア主催講座（前期）のお知らせ

各講座
申込み
受付中

親子で遊ぼう！
大きなダンボールで ダイナミックに遊ぼう

段ボールや新聞紙などを使って自由に思いきり遊びましょう♪
ゲームコーナーや写真コーナー、赤ちゃんコーナーもあり、
小さい子から大人まで楽しめる春休み特別イベントです。



3/23(土) ①10:00～11:30
②13:30～15:00
無料
保健福祉センター3F 多目的ホール
子どもと保護者　各回15組

親子で作ろう！ 焼かない陶芸にチャレンジ
5/18(土) 10:00～11:30
300円
保健福祉センター3F 多目的ホール
子ども(小学生)と保護者 15組

陶芸粘土を使って、自然乾燥で外にも飾れる作品を作ろう。

親子で作って遊ぼう！
6/22(土) 10:00～11:30
無料
保健福祉センター3F 多目的ホール
子どもと保護者15組

紙コップや牛乳パックなどを使っていろいろなものを作って遊ぼう。

子育て講座 子育てのイライラを減らす魔法
6/25(火) 10:00～12:00
無料
保健福祉センター3F 栄養指導室
子育てに関わる方どなたでも 15名

みんなで語り合いながら役立つ情報をゲットしましょう。

心をつなぐ字手紙
7/9(火) 10:00～11:30
100円
保健福祉センター3F 栄養指導室
子育てに関わる方どなたでも 15名

夏休み図書館探検
7/22(月) 10:00～11:30
無料
教育文化会館5F 橋本市図書館
子ども(5歳くらい～)と保護者 15組

親子で作ろう！ クレイクラフトのアートBOX
7/27(土) 10:00～11:30
300円
保健福祉センター3F 多目的ホール
子ども(小学生)と保護者 15組

絵の本のひろば
8/2(金) 10:00～16:00
8/3(土) 10:00～15:00
※ 申込不要・出入自由
無料
教育文化会館3F 視聴覚室
どなたでも

BOOKサロン 大人が楽しむ絵本の世界
9/7(土) 10:00～11:30
無料
教育文化会館3F 和室
子育てに関わる方どなたでも 15名

スクラップブッキング
9/10(火) 10:00～11:30
400円
保健福祉センター3F 多目的ホール
子育てに関わる方どなたでも 15名

問合せ・申込み
家庭教育支援室
0736-33-2129　FAX 0736-33-1667

講座を通じてのお友達づくり、学びの場を目的に、子育てに関わる人など、どなたでも参加していただけます。1回だけの受講でもOKです。

申込み用コード

イベント　3月-7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	4～6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？	2～4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(5/4を除く) 10:30～・11:00～	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
3/13　15:30～ 3/16　15:00～	春かざり	スイーツでかわいいかざりを作りましょう	年中児以上親子・ 小学生　各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
3/13　15：30～ 3/23　15：00～	小物入れ	毛糸を使って小物入れを作ろう♪	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
3/13　15:30～ 3/16　15:00～	ぷにぷに石けん作りと 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	きしかみ子ども館 32-5094
3/16　15:00～	ボンボンクラフト	毛糸を使ってかわいい動物のキーホルダーを作ろう	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
3/17・5/19　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
3/23　10:00～、14:00～ 5/8～10　15:30～ 5/11　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
3/27・4/10　16:00～ 4/6　15:00～	スライム作り	カラフルなスライムを2こ作るよ♪	小学生 各8名	30円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/27・4/10・5/29・6/26 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
3/27　14:00～	みんなで遊ぼう 卓球大会	日頃の成果を試してみよう！	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
4/2～6　14:00～16:00	簡単工作	好きな色でスライムを作ろう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
4/3　14:00～ 4/11　16:00～	みんなでカードゲーム	みんなでカードゲームを楽しみましょう！	小学生 各8名	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/3　11:00～	みんなでお花見	桜の花を見ながら、みんなでちらし寿司をいただきましょう！	小学生 30名	200円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
4/10・5/8・6/5・7/3 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	名古曽児童館 42-5560
4/12・5/10・6/7・7/5 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	名古曽児童館 42-5560
4/12・6/7　10:00～	すくすくクラブ ぽかぽかタイム	幼児ルームで手遊びしたり、絵本を読んだりするよ♪	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/13・20　15:00～ 4/17　15:30～	こいのぼり	色紙にかわいいこいのぼりを作ろうね	年中児以上親子・ 小学生　各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
4/15・5/20・6/17・7/22 10:00～11:30	それいけ！わんパーク	広い体育館の中で小さな子供たちにのびのびと遊んでもらえます	橋本市内在住の 未就園児と保護者	100円 /1家族	不要	※橋本市民生委員 児童委員協議会 事務局　33-3708
4/17・24　15：30～ 4/20　15：00～	こどもの日かざり	フェルトを使って、かわいいかざりを作ろう♪	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
4/17・24　15:30～ 4/20　15:00～	こいのぼりの ガーランド	色とりどりのこいのぼりを作って、ガーランドで楽しみましょう！	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
4/19　10:30～	キッズらんど こいのぼり作り	かわいいこいのぼりを作って子どもの成長を願いましょう	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
4/20・27　15:00～ 4/24　16:00～	手作り工作 こいのぼり	ちりめんを使ってこいのぼりを作ろう！	小学生 各8名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/11・18　15:00～ 5/15　15:30～	カードケース	かわいいカードケースを作ろうね	年中児以上親子・ 小学生　各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
5/11・6/1・7/6　14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう！	小学生・幼児親子 各5名	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
5/15　16:00～ 5/18・25　15:00～	スイーツの キーホルダー作り	紙粘土を使ってスイーツのキーホルダーを作ろう	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
5/15・22　15：30～ 5/18　15：00～	つゆの季節のかざり	フェルトで雨の日のかざりを作ろう	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
5/15・22　15:30～ 5/18　15:00～	スクラップブッキング	お気に入りの写真や切り抜きを数枚持って来てね！大きい台紙にかざり付けしよう！	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
5/17　10:30～	キッズらんど 手形アート	子どもの成長を記念に残しておきませんか？	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
5/18～19（1泊2日）	きほくdeキャンプ	野外でキャンプ活動をしよう	小学4～6年生 30名	4,500円	要 4/1～5/4	紀北青少年の家 22-5530
6/5・12　15:30～ 6/8　15:00～	UVレジン	ヘアゴムかストラップを選んでね	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
6/8・15　15:00～ 6/12　15:30～	かえるのかざり	かわいいかえるのかざりを作ろうね	年中児以上親子・ 小学生　各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
6/12・19　15：30～ 6/15　15：00～	七夕かざり	七夕かざりを作ってお部屋にかざろう！	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
6/19・26　15:30～ 6/22　15:00～	アンブレラマーカー	傘やペットボトルの目印に…	小学生 各16名	50円	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
6/21　10:30～	キッズらんど 七夕かざり	かわいいかざりを作ってお家にかざろう！	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
6/22～23（1泊2日）	家族でクラフト	家族でクラフト作りを楽しもう	家族5組 もしくは15名	県内 6,000円 県外 6,840円	要 5/8～6/8	紀北青少年の家 22-5530
6/22・29　15:00～ 7/3　16:00～	手作り工作 七夕かざり	笹にかわいいかざりを作って七夕かざりをかざろう	小学生 各8名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/1～7　開館時間中	七夕かざり	おり紙でかざりを作ったり、短冊にねがいごとを書いたりして、七夕かざりをしよう	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古曽児童館 42-5560
7/1～7　開館時間中	七夕かざり	ねがい事を書いて笹にかざろう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
7/2～6　開館時間内	七夕かざり	折り紙でかざりを作ったり、短冊におねがい事を書いたりして、七夕かざりをしよう！	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/2～6	七夕かざり	願い事を書いて笹にかざりましょう☆	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
7/6～7（1泊2日）	防災キャンプ	防災体験をしよう	小学4～6年生 20名	5,000円	要 6/1～6/22	紀北青少年の家 22-5530
7/6　15:00～ 7/10　15:30～	ヨーヨー作り	かわいいヨーヨーを作って、楽しく遊ぼう	どなたでも	100円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
7/10　15:30～	みんなで遊ぼう 水鉄砲 DE 射的	夏だー！楽しんで遊ぼう！タオルを持って来てね	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
7/12　10:30～	キッズらんど プール遊び	ビニールプールに入って水遊びを楽しもう！	幼児親子 6組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/13　15:00～ 7/17　15:30～	ふれあいルーム かんたん工作	かんたんな工作をして、みんなで遊ぼう	どなたでも	無料	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560

大人向け

今回の大人向けイベントは手作り教室情報が満載です。 手作りに興味がある方どなたでもご参加していただけます。

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
3/15　10:00～	いちごクラブ レジン工作	レジン液を使って、ステキなアクセサリーを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
3/22　10:00～	カーネーションクラブ 壁飾り	おしゃれな壁飾りを作りましょう	5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
4/26　10:00～	いちごクラブ 端午の節句飾り	ステキな端午の節句飾りを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
4/26　10:00～	ひまわりクラブ 端午の節句飾り	ちりめんでステキな飾りを作りましょう	5名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/26　10：00～	カーネーションクラブ お花の飾り	かわいいくまさんとカーネーションを作りましょう♪	5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
4/26・27　10:00～	ペンギン倶楽部 季節の飾り額	一面にはドライフラワーのアレンジ、もう一面には季節の飾り… フォトフレームにも	各8名	500円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
5/24　10:00～	いちごクラブ 春の寄せ植え	季節の花の寄せ植えをしましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
5/24　10:30～	ひまわりクラブ 春の寄せ植え	かわいい春のお花を植えましょう！	5名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/24　10：00～	カーネーションクラブ かえるの飾り	かえるの飾りを作りましょう	5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
5/24・25　10:00～	ペンギン倶楽部 ハーバリウム	日々の彩りに…	各8名	500円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
6/14・15　10:00～	ペンギン倶楽部 UVレジンのネックレス	雫型のぷっくりしたペンダントトップを作ります。	各8名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
6/21　10:00～	いちごクラブ かえるの飾り	かわいいかえるの飾りを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560
6/21　10:00～	ひまわりクラブ 夏のリース作り	自分だけのオリジナルリースを作って飾りましょう	5名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
6/21　10：00～	カーネーションクラブ 七夕飾り	七夕飾りを作りましょう	5名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/5・6　10:00～	ペンギン倶楽部 ビーズで花火	色とりどりなビーズを使って花火を飾りましょう！	各8名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/19　10:00～	いちごクラブ フォトフレーム	ステキなフォトフレームを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	名古曽児童館 42-5560

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？
ひとりで悩まず、LINEで相談してみませんか

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

ヘスティア Instagram更新中

HESTIA_HASHIMOTO

☆ 子育てお役立ち情報
☆ イベントや講座の案内
☆ レシピの紹介
などもりだくさん

フォローしてね♡

げんきっこレシピ

春野菜のカレーグラタン

材料2人分

カリフラワー6房　トマト1/4個（ダイスカット缶詰でも）　しめじ1房
スナップエンドウ4本　ウインナー4本
レトルトカレー1袋（残り物のカレーでも）　ピザ用チーズ適量　パン粉適量

作り方

① カリフラワーとスナップエンドウをそれぞれゆでる。
　しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
　トマトは角切り、ウインナーはひと口大に切る。
② しめじとウインナーをいためる。
③ 耐熱容器に①、②を盛りつける。
④ ③にレトルトカレーをかけ、チーズを乗せ、パン粉をふりかける。
④ チーズがこんがりきつね色になるまでオーブントースターで焼く。

チキンの二色ごまスティック

材料２人分

鶏ささみ3本（300g）　いりごま（黒・白）各大さじ1
片栗粉大さじ2　サラダ油大さじ3
A（ しょうゆ大さじ2　酒大さじ2　みりん大さじ2　砂糖大さじ1　酢大さじ1 ）

作り方

① ささみの筋をとる。Aの調味料を合わせておく。
② ささみを縦3つのスティック状に切り、片栗粉をまぶす。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面を焼く。
④ ③に火が通ったら、Aを入れてからめる。いりごまをまぶす。

栄養士のおすすめレシピ

肉団子のクリームスープ

材料１人分

肉団子4個（市販、冷凍でもOK）　さつまいも60g　玉ねぎ30g
ブロッコリー30g　コーン缶（粒）15g　バター15g　小麦粉15g
牛乳200cc　水50cc　コンソメ5g　塩こしょう少々

作り方

① さつまいもは1cmくらいの半月切りにし、水にひたしておく。
　玉ねぎは薄い半月切りにする。
② ブロッコリーは小房に分け、茎の皮をむいて細く切り、ゆでておく。
③ フライパンにバターを入れて中火で溶かし、①を入れて3、4分いためる。
④ ③に小麦粉をふり入れながら、粉っぽさがなくなるまでいため、
　牛乳、水、肉団子を加えて中火で煮込む。
⑤ ④にとろみがついたら、ブロッコリー、コーンを加えて混ぜ、
　塩こしょうで味を整える。

栄養士からのひとこと

季節の変わり目、
うまみたっぷりのスープ類を
食べて、体調を整えましょう。

発行月：令和6年3月　発行：橋本市家庭教育支援室　編集：橋本市家庭教育支援チーム「ヘスティア」
〒648-8585　橋本市東家一丁目1番1号　（TEL：0736-33-1111 内線：5011）

こちらから
ヘスティアの活動が
ご覧になれます