

—給食室より—

お魚 食べていますか？

日頃の食事にもお魚取り入れていますか？

- お魚にはいいことがたくさん



【材料】2人分

【作り方】

・玉ねぎはスライス、人参はいちょうに切ります。えのきは石づきを取って食べやすい長さに切ります。

・ 深めのフライパンに油をしき、野菜を炒めます。トマト缶と少量の水を入れてソースを作ります。その中にあじを入れ、野菜とあじに火が通るまで煮込みます。

- ・調味料で味を整えます。

砂糖・醤油・みりん 小さじ1

ウスターソース 小さじ2

✿ うたが大好きな子の絵本 ✿

一子どもたちに絵本を

絵本は心の栄養になります—

『おだんごぱん』 ロシア民話

おばあさんがやしあげたおだんごぱんが窓から逃げ出した。途中、うさぎ、おおかみ、くまに食べられそうになるが、得意の歌を聴かせて難を逃れる。ところがきつねのお世辞の騙されて、とうとうパクッと食べられてしまう。リズムカルな歌の繰り返しがお話を盛り上げ、歌っている人と聴いている人を結んでくれます。クライマックスであっけなく終わる昔話らしい絵本です。

『カニ ツンツン』 金関寿夫/ぶん 元永定正/え 『めのまどあけろ』 谷川俊太郎/文 長 新太/絵

『あいうえおうさま』 寺村輝夫/文 和歌山静子/絵 デザイン/杉浦範茂

『ラン パンパン』 インド民話 マギー・タフ/再話 ホセ・アルエゴ・アリアンヌ・ドウィ/絵

たくさん読んであげてね



わらべうたであそぼう

『はちべいさんとじゅうべいさん』

*雑誌ちいさいなかまより

