

子育て支援情報紙



えんぜる

第328号



令和 7年 9月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
▼バックナンバーはこちら

9月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面
三面
四面
↓
保護者の目線での情報「食欲の秋」特集
編集委員の定番メニューをご紹介します

日	月	火	水	木	金	土
	1 🌸	2 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	3 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	4 🌸	5 🌸	6
7	8 🌸	9 🌸	10	11 🌸	12 🌸	13
14	15 敬老の日	16 🌸	17 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	18 🌸 すくすく 10:10~11:50	19 🌸	20
21	22 🌸	23 秋分の日	24 🐣 ひよこクラブ 野菜収穫体験	25 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	26 🌸	27 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
28	29 🌸	30 🌸	問合せは、子どもセンター【Tel0156-25-4415】まで 🌸 つどいの広場 → 子どもセンターで、毎週:月・火・木・金の9:30~11:30 事前予約不要、詳細は子どもセンター【Tel0156-25-4415】まで 🐣 ひよこクラブ → 月~金 10:00~11:50 開放:詳細→Tel0156-25-7575 🐣 ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照!			

🐣ひよこクラブの活動計画(後半)紹介🐣

みなさん、こんにちは。暦上の季節は、もう秋になりました。ひよこクラブ後半の活動計画を紹介します。

後半のひよこクラブの活動も盛りだくさんの内容を予定しています。気になるイベントだけの参加もOKです。お気軽にお越しください♪

9月24日(水) 野菜収穫体験
11月12日(水) 絵本の読み聞かせ
1月14日(水) 節分
3月10日(火) お別れ会

10月15日(水) 自由遊び
12月10日(水) クリスマス音楽会
2月10日(火) いちご狩り

食欲の秋ですね。編集委員たちの定番メニューをご紹介します！

簡単！おうちレシピ

ナスとちくわの甘辛炒め



材料 [1人分]

ナス 1/3本、ちくわ 1本、味塩コショウ 小さじ1/2、ごま油
小さじ1、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2

1. ナスとちくわを細切りにして味塩コショウをかけ、ごま油で3〜4分炒める。
2. しょうゆと砂糖を加えてさらに2分ほど炒め合わせる。
3. お皿に盛りつけ完成！(約10分)
(JAグループ×楽天レシピ参照)

ごま油香る♪簡単おつまみ♪

フライパンで簡単アスパラご飯！



材料 [1人分]

炊いたご飯 200g、アスパラ 80g(約1束)、バター 10g、
コンソメ顆粒 小さじ1、塩 少々、酒 大さじ1、しょうゆ
小さじ1/2、黒コショウ 適量

1. アスパラの根元の硬い部分(1cm程度)を切り落とし、小口切りにする。
2. フライパンにバターを入れ中火で温めたらアスパラを加えしんなりするまで炒める。
3. コンソメ、塩、ご飯を加えて混ぜながら炒め、酒、しょうゆを回し入れ、汁気がなくなるまで炒める。
4. 器に盛り、お好みで黒こしょうを振って完成。

バターしょうゆが香ばしい♪

かいわれのピリ辛サラダ

材料 [1皿分]

ちくわ 1袋、カニカマ 1パック、かいわれ 2パック、
マヨネーズ 適量、からし 適量

1. ちくわ、カニカマ、かいわれを全て食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ混ぜる。
2. マヨネーズにお好みの量のからしを混ぜ、1.に和えれば出来上がり。

Eさんの定番おつまみ♪

かぶと柿のおしゃれサラダ

材料 [1皿分]

かぶ 2つ、柿 2つ、生ハム 5〜6枚、オリーブオイル 適量、ピンク岩塩 適量

1. 堅かぶと柿はだいたい同じ大きさのくし形に切り、お皿に盛る。
2. 生ハムをちぎって散らす。
3. オリーブオイル、岩塩をお好みでかけて完成。

美味しい♪ワインにも合う🍷

フライパンで5分！粉雪大学いも



材料 [2人分]

さつまいも 300g、砂糖 50g、水20ml

1. さつまいもを1cm幅に切り、水(分量外)に5分さらしアクを抜く。
2. 水を切り、水分をキッチンペーパーで拭く。
3. 500Wの電子レンジで5分加熱する。
4. フライパンに砂糖と水を入れて中火で加熱し、ふつふつととろみが出たら火を止めてさつまいもを入れ、絡める。
5. 砂糖が結晶化するまで絡めたらお皿に移して粗熱を取り完成。

油無しで罪悪感ゼロ！？

☆ポイント☆

さつまいもの太さは均等に。水分をしっかり取る。

バリバリウインナー



材料 [1皿分]

ウインナー 5〜6本程度、しゅうまいの皮 ウインナー1本に
つき2枚、揚げ油 適量

1. ウインナーをキッチンペーパーで軽く拭く。
2. 二枚重ねにしたしゅうまいの皮を1.に巻く。端を水で止める。
3. 2.を三等分にする。(そのままでもOK)
4. フライパンに1〜2cmほど油を入れて中火に熱し、3.を入れて、皮がカリッとするまで揚げ焼きにする(約2〜3分)。
5. 完成！キッチンペーパーの上で油を切り、熱いうちにどうぞ！

☆ポイント☆

しゅうまいの皮は1枚でも良いが、バリバリの触感を出すには2枚くらいがちょうど良い。また、餃子や春巻きの皮でも代用可能。お好みでブラックペッパーやケチャップ、マスタードをつけても◎

こどもと作ろう！

☆子育てエッセイ☆

「どんな気持ちで作るのか」



ご機嫌で作った料理は美味しくなり、イライラしながら作った料理は味が落ちると聞いたことがあります。確かにイライラしながら、作っても楽しくないし、美味しくなる気がしません…。

みんなバイオリズムがあり波がある生き物。そんな気が乗らない日や辛い日は缶詰、レトルト、冷凍食品、非常食に切り替えて自分を助けてあげるようにしています。特に私のお気に入り、調理済おでんの袋です。温めるだけで、スープにもなりますね。頭痛で動けなくなってしまう時は非常食を出しておく、私からのSOSを家族も分かってくれるようになりました。

その一方で鼻歌を歌ってしまうくらい、ルンルンで台所に立てた日はとびきりの見えないスパイスが注入されているんですって！手作りのお母さんのご飯が美味しいのは家族への思いだったんですね。



収穫の秋、味覚の秋、食欲の秋！できるだけ、ノリノリ気分でキッチンに立ちたいと思うのでした。



編集後記

今月号の特集「食欲の秋」、みなさんの食欲はいかがですか？「最近ちょっと落ちちゃって…」という方もいれば、「止まらなくて困っています！」なんて方もいらっしゃるかもしれませんね。

最近は食育という言葉をよく耳にします。我が家の子どもたちが通う認定こども園どんぐりでは、野菜を育てるところから収穫まで体験できるんです。お迎えのとき、子どものリュックからジャガイモと目が合う…そんな光景を毎年楽しみにしています。キッチンが好きな我が子たちも、子ども用包丁を手に、野菜を切ったり炒めたりと、キッチンで時間が増えました。小さな手で「できた！」と見せてくれる姿に、親の私もほっこりします。

健康的な食事はもちろん大切ですが、何よりも「おいしいね」「楽しいね」と笑い合う時間が、子どもの心と体の成長につながっていると実感しています。

みなさんも、この秋、旬の味覚をお子さんと一緒に楽しみながら、温かな食卓の時間を過ごしてみてくださいね。

(編集委員 A・I)

