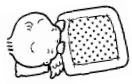
いつでも　どこでも　だれでも　なにからでも　足寄町の生涯学習

回覧

子育て支援情報紙

えんぜる



第340号

令和　8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

日	月	火	水	木	金	土
		1 えんぜる編集会議 11:00~	2 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 ひよこクラブ 遠足、芋掘り 体験	17 すくすく 10:10~11:50 町民センター	18 乳幼児相談 （フリー） 13:00~14:30	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	30	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 児童館⇒ 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！ 問合せは、子どもセンター【TEL0156-25-4415】まで		

紙面

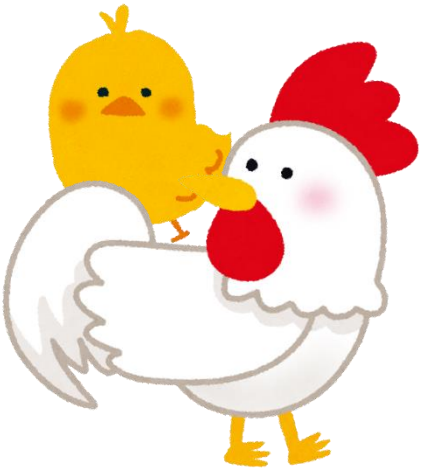
二面
三面
四面・・・・お勧めの本紹介・子育てエッセイ・編集後記
保護者の目線での情報→『食欲の秋』特集
～お子さんと一緒に食べたいメニューを集めました～

ひよこクラブより

みなさん、こんにちは。季節ではもう秋になりましたね(^^)
今月号では、<u>ひよこクラブ後半の活動計画</u>を載せたいと思います。

９月　遠足、芋ほり体験
１０月　ネイパル足寄自由遊び、お誕生日会
１１月　絵本の読み聞かせ
１２月　クリスマス会、お誕生日会
１月　節分
２月　いちご狩り
３月　児童館自由遊び、お誕生日会

後半も盛りだくさんの内容で行う予定です。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。



今年もやってきました！

食欲の秋特集

お子さんと一緒に食べたいメニューを集めました

鶏もも肉のピリ辛オーロラソース和え



Y！ニュースの節約料理研究家
あみんさんのレシピを参照しました。

【材料】
- 鶏もも肉：1枚
- 塩こしょう：少々
- 片栗粉：大さじ1
- 《A》ケチャップ：大さじ2、マヨネーズ：大さじ1、砂糖：小さじ1、にんにく（チューブ）：1cm、黒コショウ：少々
- お好みで七味唐辛子、パセリ

【手順】
1. 一口大に切った鶏もも肉に、塩こしょうを揉み込み片栗粉を全体にまぶす。
2. フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、1.の皮目を下にして中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し中までしっかり火を通す。
3. ボウルに《A》を混ぜ合わせ、2.を加えてよく絡める。
4. 取り分けた後、大人の器には七味唐辛子やパセリを散らす。

エリンギのジューシーから揚げ



【材料（2人分）】
- エリンギ：1パック
- 片栗粉：大さじ3～4
- 揚げ油：フライパンの底から1cm
- 《A》醤油：大さじ1、みりん：小さじ1、にんにく・生姜（チューブ）：各少々

【手順】
1. エリンギを縦に手でビリビリと細長く裂く。（長いものは長さを半分に折る）。
2. ポリ袋にエリンギと《A》を入れて軽く揉み、3分置く。
3. 袋の水分を軽く絞って捨て、片栗粉を加えて袋をシャカシャカ振ってまぶす。
4. フライパンに油を熱し、カリッときつね色になるまで3～4分揚げ焼きにする。

鮭とコーンのバター醤油ごはん



【材料（2～3人分）】
- 米：2合
- 生鮭：2切れ
- コーン缶：1缶（小）
- 醤油・みりん：各大さじ1
- バター：10g

【手順】
1. 炊飯器に洗ったお米、醤油、みりんを入れ、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。
2. コーンと生鮭をそのまま上にのせて、普通に炊く。
3. 炊き上がったら鮭の皮と骨を取り除き、バターを加えてさっくり混ぜる。

ほろにが夏みかんピール



レシピ動画サービスクラシルを
参照しました。

【材料 40g分】
- 夏みかんの皮：1個分
- 水（ゆで用・冷水・浸す用）：適量
- 水（煮詰め用）：150ml
- グラニュー糖：（煮詰め用）70ｇ＋（仕上げ用）20ｇ

【手順】
1. 夏みかんの皮の白い部分を包丁で削ぎ取り5mm幅に切る。
2. 鍋に水と1.を入れ中火にかけ沸騰してから1分程度たったら冷水に取る。合計3回繰り返したら、水に浸しラップをし冷蔵庫で半日寝かせる。
3. 鍋に水気を切った2.と水150ml、グラニュー糖70gを入れ、菜箸で混ぜながら中火で10分程煮詰め水気を飛ばす。
4. クッキングシートを敷いたバットに広げ粗熱を取る。
5. 仕上げ用のグラニュー糖20gをまぶし、冷蔵庫で30分程冷やしてできあがり。

☆ポイント☆苦味が苦手な場合は手順1.で白い部分をきれいに取り除き、2.のゆでこぼしの回数と水に浸す時間を多めにとる。

豆腐でモチモチお月見だんご



【材料（2人分）】
- 白玉粉：100g
- 絹ごし豆腐：100～110g（水切り不要）
- お好みのトッピング（きな粉、黒蜜、ごまなど）

【手順】
1. ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、なめらかになるまで手でよくこねる（耳たぶの硬さが目安）。
2. ひと口サイズに丸め、火が通りやすいように真ん中を指で少しへこませる。
3. 沸騰したお湯に入れ、だんごが浮き上がってきてからさらに2分茹でる。
4. 冷水に取って冷まし、水気を切ってトッピングをかける。

☆☆☆私の見つけたお勧めの『本』☆☆☆

絵本『みんなあかちゃんだった』



作：鈴木まもる　出版：小峰書店

先日、生後数週間の赤ちゃんに会いに行きました。懐かしい新生児の泣き声、おっぱいを飲みたい時の口元、大きなあくび、グーに握った手。そして、と一一っても軽い！この絵本には、生まれてから３歳までの赤ちゃんの毎日が描かれています。

初めて赤ちゃんを迎えたお父さん・お母さんには、まるで「読みやすい育児書」のよう。プレゼントにもおすすめです。お子さんが大きくなってから読むと、とにかく懐かしく、赤ちゃんだった頃を愛おしく思い出させてくれます。

ちなみに私は、二人目が生まれて赤ちゃん返りが大変だった３歳の娘に、この絵本を読み聞かせました。読み聞かせるというより、娘の赤ちゃんの頃の思い出話になりましたが、それがきっかけで娘も「赤ちゃん」という存在を理解し始めた気がします。

今回、この記事を書くにあたって久しぶりに読み返しましたが……あぁ、やっぱり懐かしい！　ぜひ、手に取ってみてください。

☆子育てエッセイ☆

「最近あったいいことは？」

いいこと…いいこと…何かあったかなぁ…？？？　忙しく毎日を過ごしていると、こんな問いに出会ったとき、答えがすぐには出てこないこともありますよね。（嫌なことや愚痴、モヤモヤならすぐに出てくるのに！）

すぐに答えが出ないことが、良いとか悪いとかいうわけではありません。ただ、自分にとっての「小さないいこと」を日々感じられると素敵だな、と思っています。人の脳は、生きていくための防衛本能として、どうしてもダメなところを見つけやすくなっています。

だからこそ、その反応を一歩越えて、「ダメ探し」から「イイ探し」へと意識を転換してくれるのが、この「最近あったいいことは？」という問いかけです。実際に探してみると、ほんのちょっとした、ささいないいことって意外とあるものです。

「眉毛がうまく描けた」「気になっていたものの注文ができた」「今日も朝起きられた」「気持ちのいい太陽が見られた」……そんなこと？と思うようなちっちゃないいこと、あなたも一緒に探してみませんか？♡

編集後記

次女が年長さんの時、初めて家族みんなのおにぎりを作ってくれました。塩加減もバッチリな、さけフレークのおにぎりです。

小さな手で一生懸命に握ってくれた姿が今でも目に浮かびます。出来上がったおにぎりをみんなで食べた時、「おいしいね！」と声をそろえると、次女はとても嬉しそうな顔をしていました。

心を込めて作ってくれたおにぎりで、家族みんなにニコニコの笑顔と幸せな時間が生まれました。小学2年生になった今では、おにぎりを極めようと、学校の図書室でおにぎりの本を借りてきては熱心に勉強しています。

そんな娘の将来の夢の一つは、「おにぎり屋さんを開くこと」。そして、お店の記念すべき第一号のお客さんは、私なんだそうです。

がんばれ、小さなおにぎり屋さん！

（編集委員　S・Y）

【発行者】　足寄町教育委員会　生涯学習室　生涯学習担当