



朝食やおやつにぴったり

# 卵かけごはんのおやき

このメニューには、エネルギーのもとになる炭水化物（ごはん）、体をつくるたんぱく質（卵、チーズ、ちりめんじゃこ）、体の調子を整えるビタミンやミネラル（野菜類）などが含まれています。

子どもにとっての「おやつ」は、食事の一部として位置づけられます。このようなバランスのとれたメニューを、ぜひお試しください。



| 材 料     | 分量 (4人分) | 作 り 方  |
|---------|----------|--|
| キャベツ    | 60g      | ①キャベツはせん切りに、小松菜は2cm位のざく切りに、青葱は小口切りにする。チーズは、粗く刻んでおく。<br>②ごはんを入れたボウルに、①、生姜汁、ちりめんじゃこ、卵、Aを加え、混ぜ合わせる。(ごはんがだまにならないようにかきまぜてください)<br>③フライパンに油を引き、②を1/4量ずつ焼く。(最初は強火で途中から中火。表裏とも4~5分ずつ焼く)<br>④器に盛り付け、ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせたオーロラソースをかける。<br><br>1人分 329キロカロリー |
| 小松菜     | 50g      |  |
| とろけるチーズ | 30g      |  |
| ちりめんじゃこ | 10g      |  |
| 生姜汁     | 20ml     |  |
| 青葱      | 10g      |  |
| ごはん     | 400g     |  |
| 卵       | 4個       |  |
| 油       | 大さじ1/2   |  |
| A       | 大さじ1/2   |  |
| 醤油      | 大さじ1     |  |
| 砂糖      | 少々       |  |
| こしょう    | 少々       |  |
| ケチャップ   | 大さじ1     |  |
| マヨネーズ   | 大さじ2     |  |

加東市健康増進計画では、家庭の食育を推進しています。

問い合わせ 市民安全部健康課 (中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

## 子育てに図書館を③ 幼児編

5歳頃になると、字が読めるようになる子たちも増えてきますが、幼児期は、「字が読めること」と「内容を理解していること」は同じではありません。話を聞きながら(読んでもらいながら)、内容をまとまりのあるものとして理解する力を養っていくことが大事です。

まずは保育所などの集団で楽しんだ本を、家で好きな人から自分だけのために読んでもらうことで、その本の内容が心にいっそう染み渡るのではないのでしょうか。

1冊だけでもいいですし、毎日でなくても構いません。子どもと一緒に本を楽しみましょう。

図書館もお手伝いをします。

## 図書館に出かけよう!



\*\*\*こんな本あんな本\*\*\*

『生きる力 心でがんに克つ』

なかにし礼/著

「生きる力」とは森羅万象と交響する意識にほかならない…。食道がんを、手術せず、「陽子線治療」という最先端医療技術によって消すことができた著者の、復帰までの書き下ろし告白エッセイ。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

\*\*\*

### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

| 行 事 名               | 日 時                                | 場 所               |
|---------------------|------------------------------------|-------------------|
| ピッピのおはなし会           | 2月2日(土) 14:00~                     | 中央図書館             |
| めるへん教室              | 2月3日(日) 14:00~                     | やしろ国際学習塾(3階第2会議室) |
| としょかんの<br>おはなし会     | 2月9日(土) 15:00~                     | 滝野図書館             |
|                     | 2月15日(金) 10:30~<br>2月16日(土) 14:00~ | 中央図書館             |
| 「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん | 2月16日(土) 14:00~                    | 東条文化会館ホワイエ        |
| 「ぐりとぐら」絵本の時間        | 2月19日(火) 10:30~                    | 中央図書館             |

- 中央図書館 (☎42-8000) 休館日/月曜日
- 滝野図書館 (☎48-3003) 休館日/月曜日、2/12
- 東条図書館 (☎47-6050) 休館日/水曜日、2/12
- 図書情報センター (☎40-2004) 休館日/水曜日、2/12