

学校給食を味わおう♪給食レシピ♪

ツナボールシチュー

(1人当たり 234kcal)



《材料》4人分

たまねぎ・・・200g	バター・・・10g
じゃがいも・・・200g	牛乳・・・150g
にんじん・・・75g	【団子(ツナボール)】
マッシュルーム・50g	ツナ・・・75g
パセリ・・・2.5g	鶏ひき肉・・・75g
サラダ油・・・2.5g	たまねぎ・・・25g
塩・・・3.5g	酒・・・1.5g
こしょう・・・少々	しょうが・・・2.5g
水・・・300g	塩・・・0.5g
【ルウ】	パン粉(生)・25g
小麦粉・・・15g	卵・・・15g
サラダ油・・・5g	しょうゆ・・・2.5g

《作り方》

- 野菜を切る。
① たまねぎ200g・マッシュルームは薄切り、じゃがいも・にんじんは厚めのいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- 団子だねを作る。
① たまねぎ25g・しょうがをみじん切りにする。
② ボウルに団子の材料を入れて、よく混ぜておく。
- ホワイトルウを作る。
小麦粉・サラダ油5g・バターを厚手の鍋に入れて火をつけ、弱火で炒める。全体がまとまってきたら、温めておいた牛乳を少しずつ加えてダマができないようばしていき、一煮立ちしたら火を止める。
- 深い鍋にサラダ油2.5gを入れ、たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、マッシュルーム・じゃがいもを入れて軽く炒めて水を入れる。
- 4が一煮立ちしたら、団子だねを一口大にして鍋に入れて煮る。
- 5に塩・こしょうをして味付けをする。
- 3のルウとパセリを5に入れて、よく煮込めば出来上がり。

この日の献立は、揚げパン、ツナボールシチュー、わかめサラダ・手作りドレッシング、牛乳でした♪
ご家庭でもぜひ作ってみてください。



小学校給食のレシピはクックパッドにも掲載しています。ぜひご覧ください！
ホームページアドレス <https://cookpad.com/kitchen/16684637>

右のQRコードからもアクセスできます。



問合せ 学務課 ☎ (042) 574-4042

就学援助をご存じですか

【就学援助の申請を受け付けています】

小・中学校に就学しているお子さんの保護者で経済的に困難な方に、学用品費や学校給食費等の費用を援助しています。随時受け付けていますので、ご希望の方は申請してください。

〈対象〉

市内在住で、基準所得(生活保護に準ずる程度)未満の小・中学生の保護者

〈申込方法〉

申請書に必要書類を添付し提出ください。

① お子さんが国分寺市立小・中学校に通学している方は、学校または学務課(ひかりプラザ内)へ提出。

② お子さんが国・公・私立の小・中学校に通学している方は、学校長の印をもらい学務課(ひかりプラザ内)へ提出。

※申請書は、国分寺市立小・中学校、学務課で配布(市ホームページからダウンロード可) ページ番号: 1025568

受付後、審査を経て援助決定をします。認定となる場合は、申請月分から支給します。

【新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変したご家庭へ】

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が激減し、家計が急変したご家庭は、前年の収入ではなく、今年の収入状況により就学援助の審査を行います。ご希望の方は学務課へご相談ください。

【入学前に新入学準備金を支給】

来春小学校に入学するお子さんの保護者の方に、入学前に新入学準備金を支給します。

基準所得や申請方法などの詳細は、10月中旬にお送りした「就学時健康診断通知書」に同封の「就学援助のお知らせ」をご覧ください。なお、中学校に入学するお子さん(現小学校6年生)の保護者の方で、就学援助として認定されている方は、2月中旬に新入学準備金を支給します。

問合せ 学務課 ☎ (042) 574-4042

小・中学生の「見守り」をお願いします

様々な犯罪から子どもを守る一番の力は、子どもたちを見守る「地域の目」です。保護者や地域の皆さんによる「見守り」活動や防犯パトロールは、小・中学生の安全確保に大きな役割を果たしています。地域の皆さんによる「見守り」活動をお願いします。

「ながら見守り」を始めてみませんか?

「ながら見守り」とは、普段の暮らしの中で「見守り」活動を行うことです。子どもの登下校の時間に合わせて、ウォーキングや犬の散歩、庭の花への水やりなどで外に出ていただくだけで、地域の目がより増え、子どもの安全につながります。

この活動は、個人でもすぐに始めることができます。「ながら見守り」を始めてみませんか。

問合せ 学務課 ☎ (042) 574-4042

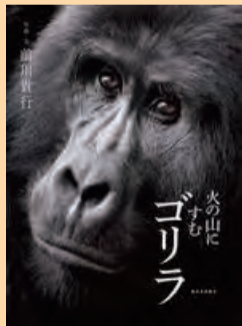


図書館のおすすめ本

火の山にすむゴリラ

まえかわたかゆき しゃしん ぶん しんにほんしゅつぱんしゃ
前川貴行/写真・文 新日本出版社 2022年

「ゴリラを見てみたい」そんな思いがふくらみ、ゴリラに会いにアフリカへ向かった「ぼく」が撮影した、ゴリラの魅力がいっぱいの写真絵本。



ルワンダ、ウガンダ、コンゴ民主共和国の3つの国にまたがる火山地帯のジャングルに住むマウンテンゴリラに出会った「ぼく」は、10頭ほどの家族の毎日を、手をのばせば届きそうな距離から観察します。ときにゴリラに襲われるんじゃないかという恐怖とたたかい、ときにゴリラに服や腕をつかまれて固まったりしながら、「ぼく」は団らんのじゃまにならないようにしつつ、しずかにカメラのシャッターを切っていきます。

ゴリラに魅了され、4年間追いかけた「ぼく」のエピソードの数々と、見開きいっぱいの大迫力の写真は、まるで今ジャングルにいるような、目の前でゴリラに会っているような、そんな気持ちにさせてくれます。(小学校低学年から)

問合せ 図書館課(本多) ☎ (042) 324-2022

はっこう(発酵) 地球は微生物でいっぱい

おがわただひろ しゃしん ぶん よこやまかずなり かんしゅう しょぼう
小川忠博/写真・文 横山和成/監修 あすなる書房 2022年

「はっこう(発酵)」という言葉、聞いたことがありますか? カビ、酵母などの微生物が食べ物を変化させるはたらき、中でも人間にとって役に立つものを指す言葉です。納豆、みそ、しょうゆ、ぬかづけ、ワイン、チーズ……。わたしたちの身のまわりには、発酵によっておいしくなる食べ物がたくさんあります。昔の人たちは、微生物のこのはたらきを発見して、様々な工夫をこらしてきました。

この本には、発酵の進むリンゴから泡や果汁が出る様子、パンの生地がふくらむ様子、ブドウの発酵によって発生したガスでふくらんだ風船など、たくさんの写真がのっていて、発酵のしくみがわかりやすく説明されています。ひっそりと活躍する小さな微生物たちの、驚くべき変化をもたらす大きなはたらき「発酵」。今この瞬間も、食べ物の中で、空気中で、たくさんの微生物が生きて活躍しているのです。

(小学校 中学年から)

