

学校給食を味わおう♪給食レシピ♪

麻婆豆腐（4人分）

（1人当たり 154kcal）

野菜をたっぷり使った麻婆豆腐です。



《材料》		酒	10g
木綿豆腐	450g	砂糖	2.5g
豚挽肉	75g	塩	1.5g
にんにく	1かけ	こしょう	少々
しょうが	1かけ	しょうゆ	25g
サラダ油	2.5g	赤味噌	15g
干し椎茸	5g	一味唐辛子	0.1g
にんじん	75g	片栗粉	5g
たまねぎ	150g	ごま油	2.5g
にら	25g	水	25g

《下準備》

木綿豆腐は水切りをして、さいの目に切る。
にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
にらは2センチくらいに切る。
干し椎茸は水で戻してみじん切りにする。

《作り方》

- 鍋にサラダ油をひき、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、豚挽肉を入れ炒める。
- 豚挽肉に火が通ったらにんじん、たまねぎも加えて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、干し椎茸も加える。
- 木綿豆腐、水を加えて煮る。
- 酒、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、赤味噌、一味唐辛子で味を調える。
- にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油を回し入れる。



この日の献立は、ごはん、麻婆豆腐、もやしナムル、春雨スープ、とうもろこし、牛乳でした♪ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

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

就学援助をご存知ですか



【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、各市立小・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）

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月上旬にお送りした「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と、それ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

問合せ 図書館課（本多） ☎ (042) 324-2022

『海を見た日』

M・G・ヘネシー/作 すぎたななえ/訳 すずきしゅつぱん/監修 2021年

みなさんは「里親制度」をご存じですか。この本ではそれぞれの事情で親と一緒に暮らせない、ロサンゼルスに住む4人の子どもが主人公です。

自立し里親の家を出るために頑張るナヴェイア、自分をスパイだと思い込み周囲を困らせるヴィク、英語が話せず黙っている小さいマール、そしてこの家に来たばかりの自閉症のクエンティン。同じ家で暮らしていても、みんな誰からも愛されずに孤独に生活しています。

そんなある日、母親に会いに行くため家を飛び出したクエンティンをきっかけに、4人の子どもたちの旅が始まります。4人はぶつかり合いながらも困難を乗り越えて、やっと母親がいるはずの病院にたどり着きますが……。

旅の最後にみんなで一緒に海を見たとき、子どもたちの中にひとつの思いが芽生えます。（中学生から）



『ボーダレス・ケアラー』

生きてても、生きてなくてもお世話します』

やまもとえつこ/作 たけなみおとほ/監修 りろんしゃ/画 理論社 2021年

犬の豆蔵は死んだのに、ばあちゃんは空のリードを手をさげ毎日散歩に出かける。「ばあちゃん、おれにも持たせてよ」そう言って海斗がリードにふれたとたん、なんと、しっぽを振る豆蔵があらわれた！

一そのあとも、2年前に事故で死んだ同級生、スーパーの入口まで来ては消える女の、横断歩道わきでたたくおじさんなどが次々見えてきて、海斗は、死後の世界との境目（ボーダーライン）から離れられない「ボーダー」たちの心残り解決にひと肌脱ぎはじめます。だけど、あるマンションの駐車場に出現する女の子はちょっと事情がちがうようで……。

この世のものではない存在がたくさん出てくるけれど、ちっとも怖くない、ユーモラスであたたかいお話です。（中学生から）

