

# あまのこ育て通信

～地域で育もう子育ての輪～  
 令和5年7月号 NO.52  
 発行：子育て応援連絡会  
 発行日：令和5年7月吉日

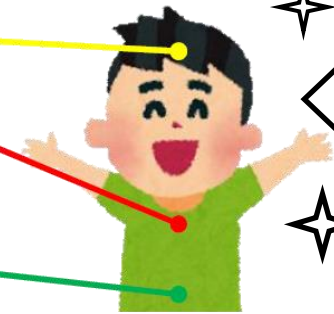
こんにちは！「子育て応援連絡会」です！

私たち「子育て応援連絡会」（地域で子育て支援活動を行っている団体・サークルの集まり）は、“安芸市の子育て家庭をみんなで応援しよう！” “子育ては挨拶から！”をテーマに活動しています。

**脳が目覚ましスイッチ**  
 朝ごはんは、脳が働くエネルギー源！

**体の目覚ましスイッチ**  
 朝ごはんは、体温を上げる効果があり！

**腸が目覚ましスイッチ**  
 朝ごはんは、便秘予防に効果があり！



3つのスイッチを  
**オンにします！**

**朝ごはんは**

## 3つのグループがそろった朝ごはんを毎日食べていますか？

脳のエネルギーのもとになる

ごはん、パン、うどん、もち、コーンフレーク など

体をつくるのもとになる

魚、肉、卵、豆腐、牛乳、ヨーグルト、シーチキン など

体の調子を整えるのもとになる

トマト、ピーマン、キャベツなどの野菜  
 りんご、ぶどう、すいかなどの果物  
 わかめ、昆布、ひじきなどの海藻

### 《 もやし卵炒め 3人分 》

ご飯におすすめ！

- ・もやし 1袋(200g)
- ・ツナ(油漬) 1缶(70~80g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・卵(M) 2個
- ・青ねぎ 適量



- ①フライパンにツナ(油ごと)ともやし、めんつゆを加えて、もやしが生んやりとするまで炒める。  
 ※ツナが水煮タイプの場合、軽く油を引いて炒める。
- ②溶いた卵を加えてひと混ぜし、蓋をして中火で1~2分、卵が好みの固さになったら火を止めて刻んだ青ねぎをちらす。

### 《 塩バタースープ 2人分 》

パンにおすすめ！

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・ベーコン 2枚     | ☆調味料           |
| ・キャベツ 5枚     | ・鶏ガラスープの素 小さじ1 |
| ・コーン缶(粒) 50g | ・酒 大さじ1/2      |
| ・バター 20g     | ・塩 小さじ1/2      |
| ・水 500cc     | ・こしょう 少々       |

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にバターを入れて中火で熱し、ベーコンを入れて炒める。
- ④水、☆を加えて煮立たせる。キャベツ、コーンを加えて、ふたをして弱火で3分煮る。



## 安芸市民図書館からおススメ絵本 忙しい日々の中で親子で絵本を読んで ちょっと一息ついてみませんか？

「まるまる ころころ」 / ささがわ いさむ

楽しい楽しいしかけ絵本を紹介します。  
 ページをめくって傾けると丸い「ころころ」が動き回ります。「ころころ」がカラフルで、動きを目で追うのが楽しいです。  
 ぜひ、親子で楽しんでください。



「うずらちゃんのかくれんぼ」 / きもと ももこ

うずらちゃんとひよこちゃんが、かくれんぼをして遊んでいます。どこに隠れているのかな？親子でうずらちゃんとひよこちゃんを探す遊びができる楽しい絵本です。  
 ちょっとお兄ちゃん・お姉ちゃんになった子にぴったりの絵本です。  
 一度、手に取ってみませんか？



画像引用：読書メーター