広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市企画部協働推進課
〒472－8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(83)1111（内線335）
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

じいじばあばのための読み聞かせ講座

3月15日　図書館

年齢に合わせた絵本の選び方や読み聞かせ方について、実演を交えて講師の児玉陽子さんにお話しいただきました。

「身近な大人が生の声で読み聞かせることは、健やかな成長や自己肯定感にもつながる」という講師の話を受け、参加された皆さんは真剣に聞き入ります。

また、かわいいお孫さんの喜ぶ顔を想像してか、講座中は皆さんの優しい笑顔が印象的でした。

老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を今回から連載していきます。

▶問合せ　長寿介護課　長寿係（☎95-0150）

市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会

3月4日　昭和グランド

市老人クラブ連合会では、健康の増進、会員間の親睦を目的として、年3回のグラウンド・ゴルフ大会を開催しています。今回は、晴天のもと210人の選手が技を競いました。写真は入賞された8人です。

満60歳以上の人を対象に、老人クラブ新規加入者を随時募集しています。詳細は長寿介護課長寿係までお問合せください。

かんたんやさいちりふ 子どもレシピ

－子育て環境日本一を目指して－

昨年4月から保育園で人気の野菜を使った献立を紹介してきましたが、ついに今回が最終回となります。

今回は**なかよし保育園**の苦手な野菜も食べやすい！「ミートローフ」だよ！

☆ボリューム満点！ミートローフ☆

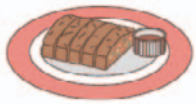
材料（4人分）
鶏ひき肉…240g　玉ねぎ…1/3個（約70g）
ミックスベジタブル（冷凍）…24g
牛乳…大さじ2　パン粉（乾燥）…大さじ3
しめじ…1/3パック（30g）　卵…1/2個（約25g）

調味料
A　パルメザンチーズ…小さじ2
　濃口しょうゆ…小さじ1　酒…小さじ1
B　ケチャップ…大さじ1
　ウスターソース…小さじ1　サラダ油…適量

（1人分）エネルギー…153kcal　食塩…0.7g

① 鶏ひき肉をボウルに入れる。
② ミックスベジタブルを軽くゆでる。
③ 玉ねぎとしめじをあらみじんに切る。
④ パン粉は牛乳に浸す。
⑤ 卵を割りほぐす。
⑥ ①に②～⑤とAを混ぜる。
⑦ 型にうすく油を塗って⑥を入れて180℃のオーブンで25分焼く。
⑧ 型から出して切り分ける。
⑨ Bを混ぜたソースを添える。

野菜を細かく切って入れるので、野菜が苦手な子も食べやすくなっているね。



肉と野菜がバランスよく入っていてボリュームがあり、子どもたちにも人気のメニューです。