

2014年9月24日発行

発行: 名張市子育てサークル連絡協議会  
 事務局: 名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地  
 名張市こども支援センターかがやき内  
 TEL/67-0250 Fax/66-5650

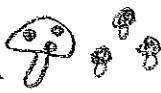
# のびこ



ここ数日で急に涼しくなりましたね、  
 みなさん、お変わりありませんか？  
 うちの次男(先日2歳になりました)  
 は、日に日にホキゴラソーも増え、  
 「すずしいね」と、小さいなりに季節の  
 移り変わりを感じているようです。



もくじ



1. ハロウィンパーティー(1級)のお知らせ
2. サークルインポート  
「お弁当レシピ」後編
3. エッセイ「兄弟って？」
4. 子育て応援!  
わくわくフェスタのお知らせ(詳細)



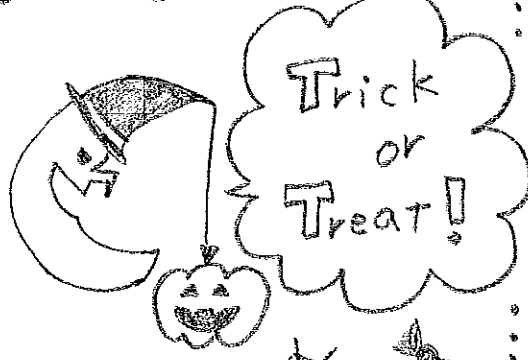
**(秋)** 秋からの新生活に備え、  
 幼稚園や保育所選びに  
 悩んでいるお母さんも多いの  
 ではないでしょうか？我が家の  
 長男(4歳)も来春から幼稚園へ！  
 先日幼稚園の説明会へ行ってきました。  
 そこで園長先生のお話で涙が...  
 『お母さん！子どもさんと一緒に居られる  
 のは今だけです。0歳、1、2、3、4...  
 今しかないんです』毎日子どもと過ごすのは  
 楽しいとはかりではなく、怒りはかりの  
 私というより幼稚園に通わせるのがいいの  
 では？と悩んだ時期もありました。でも今は  
 毎日成長を見守り、すぐに抱きしめられる距離に

いられることが、人生の中でもっとも幸せ一杯の時  
 なのだと感じ、また息子が愛しくなりました♡毎日  
 大変ですが、今こうして子育てしている時が幸せ  
 に満ちあふれた時なのだと気付かせて下  
 さい。日々子育てを支えていただいている皆様  
 には改めて感謝♡感謝です♡♡♡

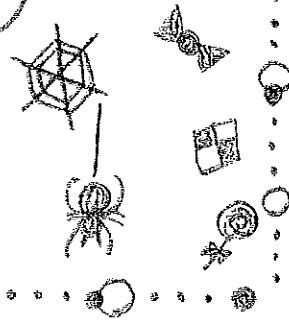
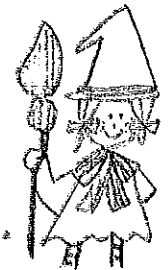
## 1. ハロウィンパーティー(1級)の お知らせ

日時: 10月28日(火)  
 9:45受付 10:00スタート

場所: 美旗市民センター2F多目的ホール  
 定員: 30組  
 申し込み締切: 10月18日(土)  
 申し込み方法: サークル加入者は各サークル役員へ  
 未加入者はかがやきへお問い合わせ下さい。TEL 67-0250



★かぼちゃの出し物など、何か出るか  
 お楽しみに～♪



## 2. サークルインタビュー 『お弁当レシピ』～後編～

はな  から は



♪ 「厚揚げ 醤油焼き  
のり巻き」

厚揚げを一口サイズに切り、  
フライパンで焼き、醤油で  
味付けした後、海苔で  
くくりと巻く。

♪ 「カボチャとご飯のドロッケ」

柔らかく蒸したカボチャとご飯を  
混ぜ、一口大に丸くして、  
小麦粉+卵 (もしくは全粒粉を  
水で溶いたもの) とパン粉を付け  
油で揚げる。

♪ 「トマトの梅味噌あえ」

トマトを適当な大きさに切り、  
梅干しを缶で叩いたものと  
味噌、ごま油少々で和える。

♪ 「さつま芋の素揚げ」

さつま芋を適当な大きさに切り、  
油で揚げ、軽く塩をふる。

♪ 「きのこの海苔和え」

お好みめのきのこをさつと  
茹でて醤油で和え  
海苔を混ぜる。

♪ 「さつま芋の茶巾」

さつま芋を蒸すか柔らかく茹でて、  
マッシュにしてレーズンを混ぜ、  
一口大おっら70°で成形する。  
(カボチャでもOK)

♪ 「おからの石焼団焼き」

じゃがいもをすりおろし、  
おからと混ぜて、平たく  
丸め、焼き海苔を張り、  
ごま油で焼く。  
仕上げに醤油&はちみつ、  
醤油&みりん、ケチャップなどを  
絡める。

♪ 「じゃこ大豆」


柔らかく炊いた大豆にじゃこを入れ、  
醤油で煮詰める。


♪ 「ちじきと里芋菜の煮物」


ちじきとその時期の里芋菜を千切りし、  
火がめ、醤油で味付け。

♪ こんにゃく甘味増  
 こんにゃくを食でやおい  
 大きさに切り、油で火炒め、  
 甘味増で味を付ける。

♪ 簡単かぼちゃの煮物  
 かぼちゃを切つて、塩かけて  
 与令置く。甘味を引き出し、  
 レンジでチン!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 ♪ 母の手  XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX


ポテトボール 

なんでもお好み焼き 


たまご、人参、ひじき、  
 玉ねぎ、ピーマン、チコなど  
 余り野菜などをきざみかき、  
 小麦粉(米粉でも)と、水(たじ、  
 豆乳、牛乳でも)と混ぜて火炙く。

じゃがいもを

ゆでて、つぶす。玉ねぎみじんこり  
 にして、炒めて、じゃがいもに混ぜる。  
 豆乳(牛乳でも)、片栗粉(米粉でも)  
 を混ぜて、手の平のボールにまとめる。  
 油で揚げて、カキマゼをのせかき  
 どうぞ♡

糸こんにゃく 

糸こんにゃくを炒め、  
 木の酢、またはしょう油、かりんこ  
 味噌かけ、白ごまをふる。

厚揚げのてりやき 

厚揚げを一口大に切り、  
 片栗粉をまぶし、油を熱めにひいて  
 フライパンで、各面を炙く。  
 しょう油、かりん、砂糖を混ぜた  
 だいにからめて、白ごまをふる。

～ 名クハットおし～

レコレ南蛮 

レコレを1cm幅に切り、片栗粉を  
 叩いて揚げる。しょう油、米酢、  
 砂糖、しょうがを煮立たせた  
 だいにからめる。

かぼちの塩炙し 

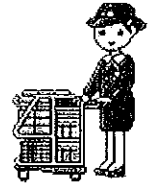
かぼちを一口大に切り、  
 塩をふり、炙す。

「こどもごはん」のお弁当



お弁当の主演はやっぱり「ごはん」。

というわけで、まずはおにぎりバリエーション紹介♪



1. 「きざんだくるみ」と「じゃこ」と「ゴマ」をさっと煎って「しょうゆ」味にしてご飯に混ぜる。くるみをアーモンドや他のナッツに変えても美味しい。
2. 「きざんだ大葉」と「梅干し」と「梅酢」と「醤油」を合わせてご飯に混ぜる。保存性もGOODな組み合わせ。
3. 小豆ごはん、豆ごはん  
おにぎりにしたときに、見た目がかわいらしい。
4. 「芽ひじき」をひたひたの水で戻して、火にかけて「醤油」と「梅酢」で味付けし、ごはんに混ぜる。栄養ばっちりな感じ♪
5. 「さつまいも」ごはんに「黒ゴマ」  
おいもの甘味、黄色の美しさが食欲UP(^O^)/

「おかず」 ~ こどもごはんて9月に調理実習してめっちゃうまでした♪ ~

☆「揚げはるまき」



具その① ・じゃがいもとにんじんの干切りを炒め、塩とカレー粉で味付け。

具その② ・かぼちゃを蒸して柔らかくし、塩で味付け。

- ・春巻きの皮はそのままで大きいので、4等分して使うと子どもも食べやすいサイズに。
- ・形は△（三角）でも□（四角）でもお好みで。形で中身が分かるようにすると便利。

☆「ごぼうとしいたけのから揚げ」・・・「お肉」みたい。おつまみにも。

1. ごぼうとしいたけを適当に切って、ビニール袋に入れる。
2. 1を木づちやすりこぎでたたいて、繊維がバラバラになるくらいたたきつぶす。
3. しょうゆとしょうがのしぼり汁で味付けし、粉（米粉や小麦粉など）を入れる。
4. ひと口大にまとめたのを、揚げてできあがり。



（参考分量（二人分）

ごぼう 200g、しいたけ 8枚

しょうゆ大さじ2弱、しょうがしぼり汁小さじ1/2、米粉 大さじ5~6、油適量

「お弁当って面倒…」という方もいるかもですが、子どもとのコミュニケーションだったり、料理力アップの絶好のチャンス♪ 一つのレシピでも、ちょっと素材を変えたり（例.しいたけ→えのき）、味を変えたり（例.しょうゆ→みそ）するだけで、いろいろなバリエーションができて、オリジナル料理や家庭の味に変身します♡

ぜひお弁当を家族で楽しんでくださいね



### 3. エッセイ 『兄弟、て？』

Q 兄弟って？

私は1児の母です。男の子です。

お母さんには、怒られちゃうかもしれませんが、多児は1人か2人で良いと思っています。その理由は、私が長女で兄弟が多かったからかもしれません。

実家は、小さいころから2〜4年おきに兄弟が増えていました。珍しいと言われる。

兄弟4人までは2部屋に収まりました。もちろん男女一緒です。プライベート空間はなし。物の移動も、置く場所はあて話し合いで決められ、変更する場合は至仁相談ですわ。部屋を独占で使う時も相談... 違い出したり違うベットで寝たり。

毎日何かにはおめいて笑ったり怒ったりあざれたり...

毎日が、おけひきの連続... 20代になると小さい会社です。

基本は、多児たちでどうしたいか話しをして、物の貸し借りしました。

でも、勝手に引き出しを開けて使ったりはしよちゃう... 怒られるのが日常です。

セーフティーBOXは、多児相のカギのかかる所だけ。それもカギのありかを発見され安全ではなかった。

でも、両親は何言っても部屋のカギは付けてくれないで...

今もありません。

こんな環境に産まれたからか、兄弟たちはおまねすぎて少々の事では重くありません。うまくいかなければ、家の中でわかっているのでうまく世の中渡ると感じます。(笑)

実家をはなれて、下の子がまた下の子の世話をやくようになりました。

私も昔はしていました。下の子のめんどうを見るというのは気が張ります。

人数が明ければ存在のこと、正直つかれるんですけどね。

たまには、上の立場を忘れゴロゴロしたり、おがまま喜ぶてみたいで。

それをあつて、私は自分の子はお母さんが良いかと思っています。

1つだけ...

多い兄弟に接されて良かったこと... たくさんの幸せが入ってくることかな。

(長女おのきあいありがとうございました)

子育て家庭を応援します  
みえ次世代育成応援ネットワーク

# 子育て応援!

第9回

# わくわく フェスタ



入場  
無料



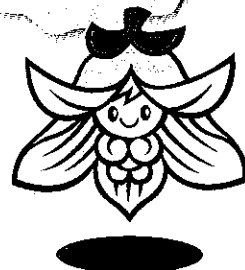
ステージ  
イベント

伊賀で人×人  
支えあおう 子どもの未来

遊び・  
仕事体験

子どもの  
育ち応援

育児男子  
応援



名張市マスコットキャラクター  
"ナッキー"



みえ次世代育成応援ネットワーク  
キャラクター "みつぶる"

平成26年

10/4 ± 5 日 10時  
〜 16時

会場 三重県立ゆめドームうえの  
(伊賀市ゆめが丘1丁目1番地の3)

伊賀上野 NINJA フェスタ実行委員会公式キャラクター  
"にん太としのぶ"

主催 / 三重県、みえ次世代育成応援ネットワーク 共催 / 伊賀市、名張市

問い合わせ先 三重県 健康福祉部 子ども・家庭局 少子化対策課 TEL 059-224-2269

FAX 059-224-2270 ✉ shoshika@pref.mie.jp <http://www.jisedai.pref.mie.lg.jp/> 第9回 わくわくフェスタ 検索

後援 / 三重県商工会議所連合会、三重県商工会連合会、三重県中小企業団体中央会、三重県経営者協会、  
三重県中小企業家同友会、社会福祉法人三重県社会福祉協議会、ゆめぼりす伊賀立地企業連絡会、  
伊賀上野ライオンズクラブ、伊賀北ライオンズクラブ、名張ライオンズクラブ、上野ロータリークラブ、  
上野東ロータリークラブ、名張ロータリークラブ、名張中央ロータリークラブ、三重県教育委員会、  
伊賀市教育委員会、名張市教育委員会

