

子育てボランティアの活動

地域の会館などで親子と一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせ、託児（2時間程度）を行っています。
詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331



子育てボランティア 鈴木 みち子さん

お母さんが講座を受けている間、子どもたちのお世話をしている鈴木さんとボランティアさん。

「小さいお子さんと触れ合うことによって、私自身気をもらっていて、楽しいですよ。特に託児では、ぐずる赤ちゃんを抱いてあやしている時に眠ってくれることがあるのですが、その寝顔が天使のようにかわいくて、癒やされます」と優しく語る鈴木さんの周りには、お母さんや子どもたちの笑顔があふれています。

子どもの明るい笑顔のために

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。子育てボランティアの鈴木みち子さんを紹介します。

教えて！ タッピー

簡単に作ることができる夏バテ防止メニューを教えてください。

東区の特産品、タマネギ・小松菜を使った、手軽なスタミナメニューを紹介します。



さっぱりおいしい！塩ダレつけそうめん

材料（4人分）

そうめん……………4束
豚肉……………400g
トマト……………1個
小松菜……………1束
卵……………2個
砂糖……………小さじ2

〈塩ダレ〉

タマネギ……………1個
水……………300ml
和風だし……………小さじ2
酒……………大さじ1と2/3
ごま油……………大さじ1と2/3
塩……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1と2/3
おろしにんにく（チューブ）…小さじ2



レシピ考案者



天使大学栄養学科3年
菅原美紗希さん 野坂美緒さん

塩ダレにお酢を入れると冷やし中華風になります

作り方

- ① 〈塩ダレ〉 タマネギをみじん切りにし④と混ぜて耐熱皿に入れ軽くラップをし、電子レンジで5分間加熱。粗熱を取り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 豚肉、小松菜を食べやすい大きさに切り炒める。トマトを切っておく。
- ③ 卵に砂糖を入れ薄焼き卵を作り（油分量外）、細く切る。
- ④ そうめんをゆで、冷水でよく洗い水をしっかりと切る。
- ⑤ お皿にそうめん・トマト・小松菜・卵・豚肉を盛り付け、冷やしておいた塩ダレを用意すれば出来上がり！

