

MAY HAPPY BIRTHDAY



birth
5.04

さかもと いと
坂本 唯心ちゃん

毎日幸せをありがとう！



birth
5.06

まえだ こたろう
前田 虎太郎ちゃん

たくさん食べて遊んで大きくなあれ！

おたんじょうび
おめでとう！



birth
5.11

あらか りあな
荒木 理愛捺ちゃん

すくすく元気に育ってね♡



birth
5.12

とくなが あい
徳永 藍唯ちゃん

早く一緒におしゃべりしようね。



birth
5.15

みやもと しん
宮本 峻ちゃん

いつも元気いっぱい癒しをありがとう



birth
5.19

たしろ わかな
田代 和奏ちゃん

かわいい笑顔と幸せをありがとう！



birth
5.20

かわむら なだか
川村 成高ちゃん

元気いっぱい！すくすく育ってね♡



広報発行月に満1歳を迎える市内在住の
お子さんの写真募集中
締切は広報発行月の前々月20日です。

▼申込み





笑顔で子育てサークル

イベント情報



どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
母の日のプレゼント作りⅡ	5月2日(火)有明保健センター	きらら kids
食改さんとふれあい time & タッチケア	5月9日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
食改さんとふれあい time & カレンダー作り	5月18日(木)杉谷公民館	すくすくげん kids
救急救命を学ぼう	6月1日(木)安中公民館	にこにこ kids
しまばら湧くわく体操 & おもちゃ作り	6月6日(火)有明保健センター	きらら kids
親子 de ピラティス	6月7日(水)霊丘公民館	こいこいひろば



母の日のプレゼント作り



食改さんとふれあい time

ママたちのためのリフレッシュ講座

音楽に合わせて、赤ちゃんともママの触れ合いを大切にする楽しい講座です。

- ▶内容 リトミック
講師 森田 貴恵 先生
- ▶とき 5月24日(水)10時30分~11時30分
- ▶ところ 市福祉センター 1階 大ホール
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている親子
- ▶定員 10組〔予約制〕
- ▶参加料 無料



しまばら食育レシピ ~栄養バランスのよいお弁当~

ミートボール



《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参を炒める
- ② ひき肉に①と塩、片栗粉を加えて混ぜる
- ③ ②を15等分にし、丸め、フライパンに並べ、両面に焼き色がついたら火を弱めてふたをし、蒸し焼きにする
- ④ ③に混ぜ合わせたAを入れ、からめる

■栄養価(1回分)■

エネルギー：185kcal たんぱく質：10.8g
脂質：12.1g 食塩：1.1g

《材料(お弁当5回分)》

- 合挽き肉 ……………300g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 人参……………1/4本
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- 油……………小さじ1
- A { ケチャップ ……大さじ2
- ウスターソース ……大さじ2

ごはんとおかずのバランスは1：1(主食：主菜：副菜=3：1：2)

主食	主菜
	副菜

- 主食・・・ごはん、パン、めん類
- 主菜・・・肉類・魚介類・卵・大豆製品
- 副菜・・・野菜・きのこ類・海藻類