

JUNE

HAPPY BIRTHDAY

birth
6.08



うちだ ゆずは
内田 柚羽ちゃん

いつも最高の笑顔をありがとう！

birth
6.16



たにぐち くろと
谷口 空虎ちゃん

これからもすくすく大きくなってね♡

おたんじょうび
おめでとう！



birth
6.19



さかもと そうた
坂本 蒼太ちゃん

元気にたくましく育ってね！

birth
6.20



たかはら きょうり
高原 叶吏ちゃん

いつも素敵な笑顔をありがとう♡

birth
6.22



ごとう ななと
後藤 捺々斗ちゃん

「楽しいこといっぱいしようね！」

birth
6.22



もりもと えわ
森本 咲和ちゃん

元気にのびのび育ってね♡

birth
6.23



まつふじ なお
松藤 陽実ちゃん

たくさん笑って元気に育ってね！

birth
6.23



きただ れいあ
北田 莉愛ちゃん

毎日笑顔をありがとう♡だいすきだよ



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

締切りは広報発行月の前々月20日です。

▼申込み





笑顔で子育て育児サークル

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 |
|---------------------|-----------------------|-------------|
| 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 |
| 父の日のプレゼント作りⅠ | 6月13日(火) 三会農村環境改善センター | のびのび kids |
| 父の日のプレゼント作りⅡ | 6月15日(木) 杉谷公民館 | すくすくげん kids |
| 七夕飾りを作ろうⅠ | 7月5日(水) 霊丘公民館 | こいこいひろば |
| 七夕飾りを作ろうⅡ | 7月6日(木) 安中公民館 | にこにこ kids |



ママたちのためのリフレッシュ講座

初めての方も楽しく参加できる講座です。少しの間子どもと離れてリフレッシュしませんか？

- ▶内容 トールペインティング
講師 大場 順子 先生
- ▶とき 7月12日(水) 10時~12時
- ▶ところ 市保健センター 研修室
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている母親
- ▶定員 12人〔予約制〕※託児可
- ▶材料費 300円
- ▶参加料 無料



いっしょ講座

ベビーマッサージやあやし歌など初めてのママのための子育てが楽しくなる講座です。

- ▶とき 7月21日~8月25日 (毎週金曜:全6回)
※8月9日のみ水曜
13時30分~15時30分
- ▶ところ 市保健センター 和室
- ▶対象者 市内在住でおよそ2か月(開始時)の第1子の母子
- ▶定員 10組
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 7月4日(火)



しまばら食育レシピ ~栄養バランスのよいお弁当~

ごま酢サラダ



材料・分量 (お弁当6回分)

- | | | |
|------------|---|-------------------|
| 小松菜・・・100g | A | 白ごま……………大さじ1 |
| 人参……………60g | | 砂糖……………大さじ1 |
| 油揚げ…………1枚 | | みりん……………小さじ1・1/2 |
| | | 酢……………大さじ2 |
| | | 薄口醤油……………小さじ1・1/2 |

《作り方》レシピ提供: 食生活改善推進員協議会

- ①油揚げは油抜きをし、細切りにする。
- ②小松菜は3cmに切り、人参は細切りにし、それぞれ茹で、水気を切っておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、合わせておいたAを加え、よく混ぜ合わせる。

■栄養価 (1回分) ■

エネルギー: 36kcal たんぱく質: 1.3g
脂質: 1.6g 食塩: 0.3g

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

6月は「食育月間」~毎月19日は「食育の日」~

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事をすることを心がけ、食事についてふり返ってみましょう!

食育に関する情報

