



## 笑顔で子育て育児サークル

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、情報交換と友達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。

イベント情報



| イベント名                    | 日時(10時~12時)・場所        | サークル名       |
|--------------------------|-----------------------|-------------|
| 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   |
| しまばら湧くわく体操<br>& シャボン玉あそび | 7月11日(火) 三会農村環境改善センター | のびのび kids   |
| しまばら湧くわく体操<br>& 水あそび     | 7月19日(水) 児童館【予約制】     | ぱぴぷ kids    |
| ママと手あそび歌あそび              | 7月20日(木) 杉谷公民館        | すくすくげん kids |
| 作ってあそぼう(夏)               | 8月2日(水) 霊丘公民館         | こいこいひろば     |
| 夏のおはなしいっぱい               | 8月3日(木) 安中公民館         | にこにこ kids   |



七夕飾りを作ろう



水あそび



親子deダンス

## 第50回 わくわく交流会

- ▶と き 7月26日(水) 9時30分受付 10時開始
- ▶ところ 島原市保健センター ▶講師 北島 由美子 先生
- ▶内 容 親子deダンス  
※パネルシアターなど  
※食生活改善推進員さんの手作りおやつ
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている保護者(付き添い可)
- ▶定 員 先着30組(予約制) ▶参加料 無料
- ▶受付開始 7月5日(水)から

## しまばら食育レシピ ~ 栄養バランスのよいお弁当 ~

### 酢どり



材料・分量(お弁当5回分)

|               |       |                |
|---------------|-------|----------------|
| 鶏もも肉(皮なし)     | 80g×5 | 酢……………大さじ3     |
| しょうゆ……………大さじ1 |       | しょうゆ……………大さじ2  |
| A 酒……………大さじ1  |       | 砂糖……………大さじ3    |
| ごま油……………大さじ1  |       | ケチャップ……………大さじ2 |
| 片栗粉……………適量    |       | B 酒……………大さじ2   |
| 人参……………1/2本   |       | みりん……………大さじ1   |
| 玉ねぎ……………1/2個  |       | 水……………大さじ4     |
| ピーマン……………2個   |       | 片栗粉……………大さじ1   |
| れんこん……………1/4個 |       |                |
| サラダ油……………適量   |       |                |

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①人参は乱切り、玉ねぎはくし形、ピーマン、れんこんは1口大に切り、人参、れんこんは、電子レンジで1~2分加熱しておく。
- ②肉は1口大に切り、Aを揉み込み、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③フライパンに油を熱し、①を軽く炒め、取り出す。
- ④フライパンにBを入れ弱火にかけ、とろみがついたら②と③を入れ、よく混ぜ合わせる。

栄養価(1回分)

エネルギー：259kcal たんぱく質：16.8g 脂質：9.7g 食塩：1.9g

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