



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。

イベント情報



イベント名	日時(10時～12時)・場所	サークル名
敬老の日のプレゼント作りⅠ	9月5日(火) 有明保健センター	きらら kids
カレンダーを作ろう	9月6日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
敬老の日のプレゼント作りⅡ	9月7日(木) 安中公民館	にこにこ kids
ママのおんがくたい	9月12日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
すくすく運動会	9月21日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
食改さんとふれあい time & おしゃべり time	9月27日(水) 児童館【予約制】	ぱぴぷ kids
救急救命を学ぼう	10月3日(火) 有明保健センター	きらら kids
こいこい運動会	10月4日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
ボールテントで遊ぼう	10月5日(木) 安中公民館	にこにこ kids



敬老の日のプレゼントづくり (イメージ)



ママのおんがくたい

いっぱ講座～初めてのママたちのための講座～

- と き** 10月13日(金)インタビュー
10月20日(金)、27日(金)、11月6日(月)、13日(月)、17日(金)、
21日(火)(全6回)
13時30分～15時30分※会場の都合で午前中になる場合もあります
- と ころ** 市保健センター (和室)
- 内 容** ベビーマッサージやあやし歌などを中心とした交流会
- 対 象 者** 市内在住で第一子が生後およそ2か月(開始時)の母子
- 定 員** 8名
- 参 加 料** 無料
- 申 込 期 限** 10月3日(火)



しまばら食育レシピ ～お弁当におすすめの一品～

ささ身のチーズ焼き



《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① ささ身はそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、①の片面を焼く。
- ③ ②を返してスライスチーズをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ささ身に火が通ったら、みじん切りにしたパセリをのせる。

■栄養価(1回分)

エネルギー：188kcal たんぱく質：24.2g
脂質：8.6g 食塩：0.8g

～栄養バランスのよいお弁当作りのポイント～

ごはんとおかずのバランスは1：1 (主食：主菜：副菜=3：1：2)

材料・分量(お弁当1回分)

鶏ささ身・・・2本
スライスチーズ・・・1枚
パセリ・・・少々
A { 塩コショウ・・・少々
酒・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1

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