



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
秋のお茶会	11月1日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
交通安全教室	11月2日(木) 安中公民館	にこにこ kids
親子 de ダンス	11月14日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
ポールテントであそぼう	11月16日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
よちよちサーキット	11月22日(水) 児童館	ぱびぷ kids
親子 de リフレッシュ	12月5日(火) 有明保健センター	きらら Kids
しまばら元気湧くわく体操 & カレンダー作り	12月6日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば



第51回 わくわく交流会

- と き** 12月8日(金) 10時~12時(受付9時30分~)
- と ころ** 島原市保健センター
- 内 容** ママのおんがくたい&お楽しみクリスマス会
パネルシアターや主任児童委員からのプレゼントもあります。
- 定 員** 先着30組(予約制)
- 参 加 料** 無料
- 対 象 者** 市内で乳幼児を在宅で育てている保護者
(付き添い可)
- 受付開始** 11月13日(月)から
※お電話、または二次元コードにて
お申し込みください。



PC・スマホ用



LINE用



問合せ先

子育て支援室 (☎62-4015)
市保健センター内(霊南二丁目45)
E-mail: kosodate@city.shimabara.lg.jp

しまばら食育レシピ ~ お弁当におすすめの一品 ~

ブロッコリーとベーコンのおかかマヨネーズ



材料・分量 (お弁当4回分)

- ブロッコリー・・・1/3株(80g)
ベーコン・・・ハーフ2枚
塩・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ1
削り節・・・1パック

《作り方》レシピ提供: 食生活改善推進員協議会

- ①ベーコンは5mm幅の細切りにする。ブロッコリーは小房を切りわけ。鍋に湯をわかし、塩を入れ、ベーコン、ブロッコリーを茹で、ざるにあげ水気を切る。
- ②ボウルにマヨネーズ、削り節を入れて混ぜ、①を加えてあえる。

■栄養価 (1回分)

エネルギー: 47kcal たんぱく質: 1.8g
脂質: 4.0g 食塩: 0.2g

~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)

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